**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МАТВЕЕВО-КУРГАНСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА**

ПРИНЯТА
решением педагогического совета
протокол № _1_
от « _26__ » ____08_____ 2024 г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО Матвеево-Курганской СШ
_____ В.В. Коробкин
« _26__ » ____08_____ 2024_ г

Дополнительная общеразвивающая программа

# «ГИРЕВОЙ СПОРТ»

для детей в возрасте 6-18 лет
срок реализации до 2 лет

**Составители:**
Ким Н.И., зам. директора по УВР
МБУ ДО Матвеево-Курганской СШ
Дребезова Е.М., методист МБУ ДО
Матвеево-Курганской СШ
Хачатрян А.А., тренер-преподаватель МБУ ДО
Матвеево-Курганской СШ

п. Матвеев Курган.

2024

## СОДЕРЖАНИЕ


| | | |
|---|---|---|
| 1. | Пояснительная записка | 3 |
| 2. | Учебный план | 5 |
| 3. | Методическая часть | 6 |
| 4. | План воспитательной работы | 24 |
| 4. | Система контроля и зачетные требования | 26 |
| 5. | Перечень информационного обеспечения | 29 |

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа по виду спорта гиревой спорт (далее по тексту - Программа) определяет содержание, организацию образовательной деятельности и направлена на индивидуализацию обучения, формирования общей культуры, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, саморазвитие и самосовершенствование, обеспечивающее социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Основными задачами реализации Программы являются:

1.Формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.

2. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся.

3. Формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.

4. Выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

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

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

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочной деятельности;
- постепенное увеличение интенсивности тренировочной деятельности и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;
- необходимой продолжительностью индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для избранного вида спорта;
- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств;
- перспективность спортсмена выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств.

Программа разработана на основе следующих принципов:

1. Принцип комплексности - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочной деятельности (физической, технико-тактической, психологической и

теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

2. Принцип преемственности - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства с тем, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

3. Принцип вариативности - предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

*Таблица №1*

| Информационная карта | |
|---|---|
| Тип программы | Общеразвивающая |
| Образовательная область | Физическая культура и спорт |
| Направленность | Физкультурно-спортивная |
| Этапы реализации | Спортивно-оздоровительный |
| Пол | Смешанный |
| Уровень освоения содержания образования | Спортивная подготовленность |
| Форма | Групповая |
| Продолжительность реализации | 1 год |
| Возраст обучающихся | 6-18 лет |

**Ожидаемые результаты**.

В результате обучения по программе, учащиеся должны:

**знать :**

- основные понятия, термины гиревого спорта,
- роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни,
- историю развития гиревого спорта,
- правила соревнований в избранном виде спорта

**уметь:**

- применять правила техники безопасности на занятиях,
- владеть основами гигиены,
- выполнять основные технические действия, предусмотренные программой,
- применять изученные технические действия в соревновательных условиях.

**Способы определения результативности**.

Проверка знаний и умений проводится на каждом занятии. Итоговые испытания технической подготовленности учащихся проводятся в процессе тренировочной деятельности и соревнованиях.

Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП, проводимых в начале и конце учебного года.

Критериями успешности обучения служат - положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП и СФП, результаты участия в соревнованиях и желание продолжить обучение на

следующем этапе подготовки.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими спортсменами;
- увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;
- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;
- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма спортсмена.

### 2.1. Продолжительность и объем реализации Программы

На спортивно-оздоровительный этап подготовки зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие медицинское заключение врача о возможности по состоянию здоровья заниматься избранным видом спорта).

На спортивно-оздоровительном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники тяжелой атлетики, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для перехода на базовый уровень обучения.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки продолжительность занятий составляет 6 часов в неделю.

Тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 46 недель в условиях спортивной школы.

Задачи и преимущественная направленность тренировочной деятельности:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- всестороннее физическое развитие;
- обучение техники тяжелоатлетических упражнений;
- формирование интереса к тяжелоатлетическому спорту;
- воспитание моральных и волевых качеств;
- приобретение первого опыта участия в соревнованиях и начальных навыков работы в качестве ассистента судей и тренера;
- выполнение нормативов общей физической подготовки и специальной физической подготовки.

Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической и спортивной подготовке

*Таблица №2*

| Этап подготовки | Год обучения | Минимальный возраст для зачисления | Максимальное число уч-ся в группе | Максимальное кол-во учебных часов в неделю | Требования по спортивной подготовке |
|---|---|---|---|---|---|
| Спортивно-оздорови-тельный | Весь период | 6 | 20 | 6 | Прирост показателей ОФП |

с учетом изложенных выше задач в таблице №3 представлен примерный учебный план. И в нем часы распределены по времени на основные предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка (общая и специальная), избранный вид спорта (технико-тактическая подготовка, инструкторская и судейская практика медицинское обследование, участие в соревнованиях, промежуточная аттестация, другие виды спорта и подвижные игры, самостоятельная работа.

*Таблица №3*

| № п/п | Раздел подготовки | Спортивно-оздоровительный этап |
|---|---|---|
| 1. | ОФП | 174 |
| 2. | СФП и СТП | 124 |
| 3. | Теоретическая подготовка | 10 |
| 4. | Соревнования | - |
| 5. | Промежуточная аттестация | Контрольные нормативы 4 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика | - |
| 7. | Медицинское обследование | - |
| Общее количество часов | | 312 |
| Количество в неделю часов | | 6 |

Каждый тренер-преподаватель разрабатывает учебный план-график на учебный год и вносит его в соответствующие графы журнала учета работы учебных групп или при отсутствии таких разделов в журнале оформляет в виде таблицы и после утверждения директором прикладывает их к журналу.

Основными формами тренировочного процесса являются:

- тренировочные занятия с группой;
- индивидуальные тренировочные занятия;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- тестирование, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

Для подготовки обучающихся в гиревом спорте используются навыки из других видов спорта, развиваются следующие двигательные качества: силы, силовой выносливости, скоростно-силовых, общей выносливости, координации, гибкости.

## 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть Программы включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение по месяцам; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов; а также содержит методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

### 3.1. Теория и методика физической культуры и спорта

#### 3.1.1. История развития гиревого спорта

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.

До конца 40-х годов XX века гиревого спорта в современном понимании, как соревнования в силовой выносливости, не существовало. Хотя сами гири как спортивный снаряд были известны с конца XVII века. Гири наряду со штангами и гантелями применялись для развития физической силы либо в цирковых выступлениях.

24 октября 1948 года под патронажем специалистов из тяжёлой атлетики были проведены первые соревнования, в которых атлеты упражнялись с двухпудовыми гирями. Хотя официальных правил ещё не было, но подобные конкурсы стали проводиться на постоянной основе и тяжелоатлеты видели в них способ привлечения масс к своему спорту.

В 1962 году были разработаны первые правила соревнований по гиревому спорту. С 70-х годов на постоянной основе проводились встречи между спортсменами СССР, спорт также культивировался в Вооружённых Силах. В тот период правила гиревого спорта постоянно менялись в сторону упрощения для вовлечения всё более широких слоёв.

Если занятия культуризмом в СССР не поощрялись из-за того, что они отнимали ресурсы у тяжёлой атлетики, то занятия гиревым спортом всячески одобрялись. Единственным препятствием для официального признания этого вида спорта как самостоятельного было отсутствие постоянных правил — даже в течение одного сезона соревнования могли проводиться по разным правилам.

В 1985 году гиревой спорт получил официальное признание, а в 1987 году была создана Всесоюзная федерация гиревого спорта СССР. 29 октября 1992 года она была распущена и на её месте была создана Международная федерация гиревого спорта.

### 3.1.2. Роль и место физической культуры и спорта в современном обществе.

В условиях социально-экономических и политических преобразований современной России особое значение приобретают вопросы укрепления физического и духовного здоровья человека, формирования здорового образа жизни, поэтому развитие физической культуры и спорта - приоритетное направление социальной

политики государства.

Кроме того, в настоящее время в нашей стране продолжают оставаться очень сложными социально-демографическая ситуация и положение состояния здоровья населения.

Физическая культура и спорт является одним из наиболее важных факторов укрепления и сохранения здоровья. Это особенно важно сегодня, в условиях резкого снижения двигательной активности (гиподинамии). Цели и содержание, средства и формы, распространение и эффективность физической культуры и спорта следует рассматривать во

взаимосвязи с внешней средой, бытом, питанием, возрастом и полом.

Физкультура и спорт представляют собой субъективные аспекты жизни людей и поэтому являются составной частью формирования здорового образа жизни каждого человека в отдельности и всего общества в целом.

**Социальная роль 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. 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.

Эффективность социализации посредством спортивной деятельности зависит от того, насколько ценности спорта совпадают с ценностями общества и личности.

Однако, говоря о положительных моментах социализации средствами спорта, нельзя не сказать о негативных фактах развития современного спорта, которые серьезно повлияли на его ценности. Погоня за медалями и рекордами привела к возникновению таких негативных явлений в спорте, как стремление к победе любой ценой, допинг, ранняя специализация, жестокость, насилие и т.д.

По своей природе спорт, несмотря на присущую ему соревновательность, гуманен, поскольку он способствует развитию личности, помогает раскрывать непознанные возможности человеческого организма и духа. Реализация гуманистического потенциала спорта не происходит сама собой и во многом зависит от того, в каких целях общество использует спорт.

Процессы коммерциализации и профессионализации приняли чрезмерный и необратимый характер. В конце XX века профессиональный спорт стал составной частью международного спортивного и олимпийского движения. Сегодня многие ученые, критикуя существующий путь развития международного спорта, пытаются найти новые модели соревновательной деятельности. Особенно важны такие исследования для массового и детского спорта. Уже созданы концепции спартианского движения, спортизированного физического воспитания, валеологического и олимпийского воспитания молодежи. Это первые шаги, позволяющие сохранить и развивать гуманистические ценности спорта.

**Роль физкультуры и спорта в формировании личности.**

Физическая культура и спорт играют важную роль в формировании личности. Многие социальные ситуации проигрываются в спортивной деятельности, что позволяет спортсмену нарабатывать для себя жизненный опыт, выстраивать особую систему ценностей и установок.

Придя в спортивную секцию или школу, юный спортсмен попадает в новую социальную сферу: тренеры, судьи, спортивный коллектив - это новые агенты социализации, конкретные люди, ответственные за воспитание и образование, обучение культурным нормам и образцам поведения, обеспечивающие эффективное освоение новой социальной роли, в которой оказывается юный спортсмен. Для каждого человека особенно важна первичная социализация, когда закладываются основные психофизические и нравственные качества личности. В первичной социализации спортсмена наряду с семьей, школой задействован социальный институт физической культуры и спорта. Среди агентов первичной социализации далеко не все играют одинаковую роль и обладают равным статусом. По отношению к ребенку, проходящему социализацию, родители занимают превосходящую позицию. Для юного спортсмена тренер также играет одну из ведущих ролей. Ровесники, напротив, равны ему. Они прощают ему многое из того, что не прощают родители и тренер. В каком-то смысле,

с одной стороны - ровесники, а с другой - родители и тренер воздействуют на юного спортсмена в противоположных направлениях. Тренер в данном случае усиливает позиции родителей в формировании базисных ценностей, а также регулирует сиюминутное поведение, ориентируя юного спортсмена на спортивный стиль жизни, достижение высоких результатов.

Ценностный потенциал спорта позволяет решать целый ряд воспитательных задач. Уже отмечалось, что спорт - это школа воспитания мужества, характера, воли. Спортивная деятельность позволяет юному спортсмену стойко переносить трудности, нередко возникающие у ребенка в школе, в семье, в других жизненных ситуациях.

**Повышение социальной роли физической культуры и спорта.**

Забота о развитии физической культуры и спорта является важнейшей составляющей социальной политики государства, обеспечивающей воплощение в жизнь гуманистических идеалов, ценностей и норм, дающей широкий простор для выявления способностей людей, удовлетворения их интересов и потребностей, активизации человеческого фактора.

Физическая культура, являясь одной из граней общей культуры, во многом определяет поведение человека в учебе, на производстве, в быту, в общении, способствует решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач.

Огромный социальный потенциал физической культуры и спорта необходимо в полной мере использовать на благо процветания России, поскольку это - наименее затратный и наиболее результативный рычаг форсированного морального и физического оздоровления нации.

В настоящее время в нашей стране формируется активный интерес к здоровому образу жизни. По сути дела, можно говорить о том, что в России возникает новый социальный феномен, выражающийся в острой экономической заинтересованности граждан в сохранении здоровья как основы материального благополучия.

Необходимо сохранить и восстановить лучшие традиции отечественного физкультурно-спортивного движения и продолжить поиск новых высокоэффективных физкультурно-оздоровительных и спортивных технологий, направленных на максимальное вовлечение всех слоев населения в активные занятия физической культурой и спортом.

### 3.1.3. Строение и функции организма человека

Фундаментом человеческого организма является костный скелет, содержащий около 200 костей.

**Скелет человека**

Длинные (трубчатые) кости в основном составляют скелет верхних и нижних конечностей, плоские имеют вид пластин (грудная клетка, таз), короткие имеют относительно одинаковую ширину, длину и высоту (предплюсна, запястье). Те кости, которые из-за своеобразного строения не походят по своей форме на указанные, называются смешанными (височная кость и позвонки).

Кости человека соединяются между собой в зависимости от их назначения и функций. Выделяют подвижные, малоподвижные и неподвижные соединения.

Подвижные соединения костей осуществляются с помощью различных суставов: шаровидных, яйцевидных, седловидных, блоковидных, цилиндрических, плоских. Отсюда способность выполнять различные движения.

Малоподвижные соединения осуществляются с помощью хрящей -хрящевые сращения (ребра - с грудиной). Сращения посредством костного вещества (костное сращение) делают кости неподвижными (тазовые кости, кости черепа).

Кости служат защитным панцирем для большинства органов, предохраняя их от ударов и повреждений, а также являясь опорой. Панцирь этот довольно надежный, способен вынести большие нагрузки. Например, большеберцовая кость не ломается при воздействии груза в 1650

кг, а бедренная кость выдерживает растяжение в 1500 кг, что в 30 раз превышает обычную нагрузку.

В скелете человека различают череп, туловище, верхние и нижние конечности.

Осью скелета человека является позвоночный столб, содержащий - 3334 позвонка. Позвонок представляет собой массивное тело спереди, а сзади - дугу с отходящими от нее отростками. В канале, образованном дугой и телом, находится спинной мозг. К отросткам прикрепляются связки и мышцы.

Между позвонками находятся упругие хрящевидные диски. В зависимости от роста человека их усадка, как утверждают медики, колеблется в течение дня в пределах 0,5 - 5 см.

Грудная клетка состоит из тел грудных позвонков и 12 пар ребер, замыкаемых спереди грудиной. Сзади все ребра прикреплены к позвонкам, а спереди 10 пар верхних ребер соединены с грудной костью. В грудной клетке расположены сердце и легкие.

Конечности (верхние и нижние) делятся на три части. Верхние: плечо, предплечье, кисть; нижние: бедро, голень, стопа. Плечо состоит из плечевой кости, бедро - из бедренной, предплечье - из лучевой и локтевой костей, голень - из малой и большой берцовых костей.

Кисть состоит из запястья (8 костей), пясти (5 костей) - вместе они составляют ладонь - и фаланг пальцев (большой имеет 2 фаланги, остальные-по 3).

Стопа имеет аналогичное строение: предплюсна состоит из 7 костей, плюсна - 5 костей и фаланг пальцев (большой - 2, остальные - 3 фаланги).

Верхний плечевой пояс состоит из двух лопаток, прикрепленных к ребрам, и двух ключиц, которые одним концом прикреплены к одной из лопаток, а другим- к верхнему краю грудины.

Пояс нижних конечностей состоит из таза, который образован тазовыми костями и крестцовыми позвонками. Кости таза прочно соединены между собой и поддерживают органы брюшной полости.

**Суставы**

Суставы соединяют кости между собой. Полость суставов, где имеется суставная жидкость, заключена в суставную сумку, окруженную мышечной тканью. Суставные поверхности костей покрыты слоем хрящевой ткани.

**Мышечная система**

Мышечная система играет большую роль в осуществлении двигательной деятельности человека. Мышцы приводят в движение части тела, перемещают его в пространстве, обеспечивают ему определенное положение; принимают активное участие в процессе дыхания, движения крови по кровеносным сосудам.

Мышечная система состоит из двух видов мышечной ткани - гладкой и поперечнополосатой (скелетной). Гладкие мышцы находятся во внутренних органах (желудке, кишечнике и т. д.), кровеносных сосудах.

Скелетных мышц у человека более 600. Каждая представляет собой пучок мышечных волокон толщиной, не превышающей 0,1 мм, длина колеблется от 2 до 12 мм. В самой малой мышце насчитывается несколько сот волокон, а в самой большой - несколько миллионов.

Например, при необходимости сгибания руки в локтевом суставе происходит значительное укорочение двуглавой мышцы плеча, плечевой мышцы и плечелучевой. Они выполняют одновременную работу в нужном направлении и называются сенергистами. В то же время происходит растягивание трехглавой мышцы плеча - антагониста. Растягиваясь, она находится в напряжении, тем самым создавая плавность движения и высокую точность. Сила сгибателей предплечья составляет около 150 кг и больше, а мышц, сгибающих голень, - 480 кг, что в 6 раз превышает массу тела.

Когда человек поднимает в руке груз массой 10 кг, то работающие мышцы испытывают нагрузку свыше 100 кг: вступает в силу закон рычага. Проигрывая в затрате усилия, выигрывается в расстоянии - предмет смещается не на миллиметры, а на дециметры.

Источником энергии для мышц главным образом является аденозин-трифосфорная кислота (АТФ). В результате сложных химических процессов вырабатывается мышечная

энергия. Параллельно в мышцах накапливаются вредные вещества, приводящие к утомлению мышц. Во время отдыха вредные продукты обмена веществ удаляются из мышцы током крови. Через определенный промежуток времени (зависит от степени усталости) работоспособность мышцы восстанавливается.

**Органы кровообращения**

Центральным органом системы кровообращения является сердце. Оно представляет собой полый мышечный орган, разделенный продольной перегородкой на изолированные друг от друга левую и правую половины. Каждая половина имеет предсердие (в верхней части) и желудочек (в нижней части). Обладая свойством сокращаться, сердце, непрерывно расширяясь, наполняется кровью. При сокращении сердечной мышцы кровь из левого желудочка по артериям расходится по всему организму, из правого - проходит в легкие. Очищенная и обогащенная кислородом кровь с новым расширением сердца попадает из легких в левое предсердие, а из него - в левый желудочек. Из организма по венам возвращается в правое предсердие и снова в правый желудочек.

При каждом сокращении сердца кровь выходит толчками и под большим давлением. Эти толчки называются пульсом.

У здоровых людей в состоянии покоя сердце сокращается 60-70 раз в минуту. У спортсменов, особенно выносливых, ритм значительно реже - около 40 раз в минуту, т. е. у спортсменов сердце работает более экономично.

**Органы дыхания**

Центральным органом дыхания являются легкие.

Воздух через нос, гортань и трахею (дыхательное горло) попадает в легкие. Трахея, разделенная на две трубки, идет к левому и правому легким, где разветвляется на мелкие и мельчайшие бронхи и заканчивается альвеолами (легочными пузырьками).

Число дыхательных циклов в покое колеблется в пределах 12-16 в минут, а при мышечной работе увеличивается до 60 и более. В этом случае альвеолы значительно расширяются, размеры их дыхательной поверхности увеличиваются, что приводит к более активному проникновению кислорода в кровь и выводу из организма углекислоты, тем самым совершенствуется дыхательная система.

**Органы пищеварения**

Обработка пищи, попадаемой в организм, проходит несколько этапов. Во рту она измельчается (пережевывается) и одновременно, смачиваясь слюной, подвергается химической обработке. Через пищевод продукты питания проходят в желудок. Здесь продолжается механическая (перемешивание, перетирание, разминание) и химическая обработка пищи (ферментами, соляной кислотой, слизью).

Из желудка пища попадает в двенадцатиперстную кишку, где происходит расщепление белков, жиров, углеводов, а затем в тонкий кишечник для ее окончательного переваривания. В кишечнике происходит всасывание питательных веществ в кровь и лимфу.

**Нервная система**

Регуляция жизнедеятельности организма осуществляется нервной системой, которая делится на центральную (ЦНС) и периферическую. К ЦНС относятся головной и спинной мозг, который состоит из белого и серого вещества.

Серое вещество состоит из огромного количества клеток, а белое представляет собой огромное скопление нервных волокон. Часть нервных волокон выходит за пределы мозга. Они и составляют периферический отдел нервной системы.

По одним волокнам идут сигналы от ЦНС на периферию - к органам и системам, по другим - в обратном направлении: от периферии к центру - от мышц, внутренних органов, органов чувств (зрение, осязание, слух и т. д.).

Кора головного мозга имеет свойство анализировать отдельно поступающую информацию из периферии, соединять ее в единое целое и в этой взаимосвязи корректировать

действия всего организма, обеспечивая адекватность ответной реакции организма воздействию окружающей среды. Параллельно с физиологическими ЦНС выполняет и психомоторные функции.

### 3.1.4. Основы физической подготовки спортсмена

Для рассмотрения всех сторон тренировочного процесса, необходимо сразу оговорить основные понятия, которыми оперирует теория физического воспитания. К основным понятиям относятся: «нагрузка», «отдых», «тренированность», «перетренированность», «спортивная форма», «средства и методы спортивной тренировки».

**Нагрузка и отдых**

Тренировка включает в себя два главных компонента - нагрузку и отдых.

Тренировочная нагрузка. Нагрузка имеет две характеристики; объем и интенсивность. Объем характеризуется продолжительностью воздействия нагрузки и суммарным количеством выполняемой работы. Интенсивность - связана с активностью выполнения нагрузки и силой воздействия нагрузки в каждый конкретный момент тренировки. В различные периоды тренировочного процесса объем и интенсивность нагрузки существенно отличаются.

Один и тот же объем нагрузки можно выполнить с различной интенсивностью. Так, например 1000 метров можно проплыть в спокойном ровном темпе, а можно разбить на участки и проплыть в виде серии ускорений. Нагрузка в обоих случаях одинакова по объему, но существенно отличается по интенсивности. Естественно, что воздействие ее на организм спортсмена в обоих случаях различно.

Изменение соотношения интенсивности и объема нагрузки позволяет формировать различные физические качества.

Отдых является таким же важным компонентом тренировки, как и нагрузка. Следует различать активный и пассивный отдых. При пассивном - спортсмен не выполняет никаких физических нагрузок. При активном - спортсмен переключается на другой вид физической деятельности. Например, использование в день отдыха бани, катания на велосипедах, работы на даче и т.п.

Нагрузка и отдых - это два составных элемента тренировки, с помощью которых формируется и тренированность спортсмена, и все его физические качества (сила, выносливость, скорость и др.).

Под действием нагрузки расходуется рабочий потенциал организма и возникает утомление. Это стимулирует восстановительные процессы. Во время отдыха, организм сначала полностью восстанавливает свой потенциал (компенсация работоспособности), а затем увеличивает его, создавая эффект «сверхвосстановления» (суперкомпенсация). Интенсивность восстановления работоспособности зависит от интенсивности расходования энергии во время работы. Эффект сверхвосстановления наблюдается только при правильном соотношении нагрузки и отдыха.

Возможны три варианта соотношения нагрузки и отдыха в тренировочном процессе:

1. вариант: нагрузки имеют разовый характер. При нем последующая нагрузка приходится на момент утраты эффекта «сверхвосстановления» работоспособности от предыдущей нагрузки. Прироста работоспособности не происходит. Пройдя фазу сверхвосстановления, тренированность возвращается к исходному уровню.

2. вариант: использование суммации эффекта «сверхвосстановления». В серии тренировочных занятий наблюдается прирост работоспособности спортсмена.

3. вариант: использование эффекта «недовосстановления». Каждая следующая тренировочная нагрузка попадает в фазу недовосстановления работоспособности спортсмена. В этом варианте в организме спортсмена от тренировки к тренировке возрастает «задолженность» восстановительных процессов, а в период отдыха создается эффект суммации «сверхвосстановления», приводящий к повышению тренированности спортсмена. Это наиболее жесткий вариант тренировки. При неправильном его использовании, есть опасность ввести спортсмена в состояние перетренированности.

Правильное соотношение нагрузки и отдыха позволяет регулировать рост работоспособности спортсмена и его тренированности.

Как видно из всего выше сказанного, баланс между нагрузкой и отдыхом может быть смещен как в сторону отдыха, так и в сторону нагрузки. Но наиболее эффективный вариант соотношения нагрузки и отдыха в тренировочном процессе наблюдается при их сбалансированности.

Если спортсмен не выполняет необходимой для избранного вида спорта и своего уровня квалификации нагрузки (по объему и интенсивности), то его тренированность и соответственно спортивные результаты будут расти очень медленно. Наблюдается своеобразный эффект «недотренированности». Если же спортсмен чрезмерно перегружает себя нагрузкой, не давая организму восстанавливаться, то у него может развиться состояние «перетренированности». Оно отрицательно действует на организм. А хроническая перетренированность может привести к функциональным отклонениям и развитию патологий.

Понятие «тренированность» обычно связывают с биологическими (функциональными и морфологическими) изменениями, которые происходят в организме спортсмена под действием тренировочных нагрузок. Тренированность, это мера приспособленности организма к конкретной работе, достигнутая путем тренировки. Тренированность спортсмена в процессе систематических занятий повышается. При этом наблюдается определенная цикличность. В каждом отдельном цикле существует фаза оптимальной готовности к спортивным достижениям, которая называется спортивной формой.

**Средства и методы тренировки**

К основным средствам относятся упражнения: обще-подготовительные, специально-подготовительные и соревновательные. Наиболее разнообразна группа общеподготовительных упражнений. В нее входят упражнения как совпадающие с избранным видом спорта, так и не совпадающие. Общеподготовительные упражнения способствуют всестороннему развитию спортсмена. Специально-подготовительные упражнения, в основном, совпадают по направленности с избранным видом спорта. Соревновательные упражнения являются основой для создания специфических условий избранного вида спорта.

Методы спортивной тренировки - это специальные способы организации тренировочных занятий, позволяющие развивать у спортсмена требуемые качества. К методам спортивной тренировки относятся: методы строго регламентированного упражнения, методы круговой тренировки, методы интервальной тренировки, игровой метод, общепедагогические методы.

**1. Методы строго регламентированного упражнения.** Эта группа методов отличается тем, что позволяет точно нормировать и регулировать нагрузки.

**2. Методы круговой тренировки**. Круговая тренировка предполагает на первом занятии комплектование групп и ознакомление их с комплексами упражнений на «станциях». На втором занятии определяется максимальное количество повторений с учетом и без учета времени. В дальнейшем в зависимости от индивидуальных особенностей и конкретных задач занимающиеся проходят 1-3 круга при количестве повторений, равных 1/4, 1/3, 1/2 от максимума.

В основе круговой тренировки лежит три метода.

Непрерывно-поточный, который заключается в выполнении упражнений слитно, одно за другим, с небольшим интервалом отдыха. Особенность этого метода - постепенное повышение индивидуальной нагрузки за счет повышения мощности работы (до 60% от максимума) и увеличения количества упражнений в одном или нескольких кругах. Одновременно сокращается время выполнения упражнений (до 15-20 с) и увеличивается продолжительность отдыха (до 30-40 с). Этот метод способствует комплексному развитию двигательных качеств.

Поточно-интервальный, который базируется на 20-40-секундном выполнении простых по технике упражнений (50% от максимальной мощности) на каждой станции с минимальным

отдыхом. Цель данного метода - сокращение контрольного времени прохождения 1-2 кругов. Такой режим тренировки развивает общую и силовую выносливость.

Интенсивно-интервальный, который используется с ростом уровня физической подготовленности спортсменов. Мощность выполнения упражнений составляет 75% от максимальной и достигается за счет увеличения интенсивности и сокращения времени работы (до 10-20 с). Цель данного метода - сокращение времени работы при ее стандартном объеме и сохранении временных параметров отдыха (до 40-90 с). Подобный режим развивает максимальную и «взрывную» силу. Интервалы отдыха в 30-40 с обеспечивают прирост результатов в упражнениях скоростной и силовой выносливости.

3. **Методы моделирования** соревновательной нагрузки. Спортсмен может соревноваться не только с соперником, но и с самим собой, выполняя соревновательные нагрузки при меньшей степени риска, чем во время соревнований.

4. **Соревновательный метод.** Календарь соревнований выполняет важнейшую роль в подготовке спортсмена. Одни соревнования являются подводящими, другие - основными.

5. **Игровой метод.** Тренировки, организованные с использованием этого метода, отличаются высокой эмоциональностью, требуют от спортсмена умения управлять своими эмоциями, самообладания, гибкости мышления и других качеств, представляя тем самым большие возможности для их развития.

Использование общепедагогических средств и методов в спортивной тренировке. К ним относятся:

А) Средства и методы словесного, наглядного и сенсокоррекционного воздействия. Тренер использует в своей работе методы: просьбы, убеждения, внушения, требования, приказа, поощрения, наказания, наглядной демонстрации, личного примера и др.

Б) Идеомоторные и аутогенные методы. К ним относятся: аутогенная тренировка (эмоциональная самонастройка спортсмена, самоприказы) и идеомоторная тренировка (мысленное выполнение упражнения, мысленное прохождение дистанции и т.д.).

**Виды подготовки спортсмена**

Совершенствование спортсмена включает в себя четыре вида подготовки: физическую, техническую, тактическую и психологическую. Каждый из этих видов, в свою очередь, имеет две разновидности: общую и специальную подготовку.

**Физическая подготовка**

Физическая подготовка является основой спортивной тренировки. Она представляет собой целенаправленный процесс формирования физических качеств у спортсмена. К этим качествам относятся: сила, выносливость, гибкость, ловкость, скоростные способности.

Физическая подготовка связана с выполнением больших нагрузок непосредственно воздействующих на морфофункциональные свойства организма спортсмена.

Различают две разновидности физической подготовки: общую и специальную.

Общая физическая подготовка спортсмена направлена на разностороннее развитие физических качеств. Этот вид подготовки особенно важен на первых годах обучения, так как позволяет значительно повысить общий уровень функциональных возможностей организма.

Специальная физическая подготовка спортсмена направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта. При этом она ориентирована на максимально возможную степень развития способностей.

**Техническая подготовка**

Техническая подготовка направлена на формирование у спортсмена двигательных навыков в избранном виде спорта. Многократное повторение одних и тех же движений, приводит к формированию устойчивых двигательных стереотипов.

Общая техническая подготовка предполагает использование смежных видов спорта для расширения запаса технических навыков у спортсмена.

Специальная техническая подготовка направлена на формирование специфических для данного вида спорта двигательных навыков, на отработку индивидуальных особенностей техники спортсмена. Для спортсменов разной квалификации существуют достаточно точные критерии оценки специальной технической подготовленности.

Многолетний процесс технической подготовки спортсмена можно разделить на две основные стадии:

1. Стадию «базовой» технической подготовки;
2. Стадию углубленного технического совершенствования.

**Методика формирования техники**

При формировании нового двигательного навыка можно выделить несколько этапов:

А) Разучивание технического приема в расчлененном виде, то есть выполнение упражнения по частям,

Б) Выполнение приема целиком, но в упрощенных условиях

В) Закрепление или стабилизация навыка. Это достигается многократным повторением упражнения в различных вариантах.

Г) Выполнение приема в реальных и в усложненных условиях. Это способствует формированию такого важного для технической подготовки качества, как «помехоустойчивость».

Д) Окончательное формирование навыка происходит после закрепления этого двигательного действия в соревновательных условиях.

Особое внимание в технической подготовке необходимо уделять устранению ошибок. Нередко спортсмен с первой же попытки неправильно выполнив действие, вновь и вновь пытается его повторить стараясь, устранить ошибку. Но вновь и вновь выполняет его неправильно, и тем самым закрепляет эту ошибку, создавая неправильный динамический стереотип. Поэтому необходимо сначала найти ошибку, устранить ее и только потом, многократно повторяя движение, закреплять его. Для нахождения ошибки необходимо научиться выполнять это движение по частям, лучше со зрительным контролем. Также необходимо научиться выполнять технический прием мысленно, этот метод подготовки называется «идеомоторной тренировкой».

**Тактическая подготовка**

Спортивная тактика — это искусство ведения спортивной борьбы. Можно выделить индивидуальную тактику и командную тактику. Основу тактического мастерства составляют тактические знания, умения и навыки. Совершенствование тактического мастерства у спортсмена осуществляется через развитие его тактического мышления. Для этого тренер может использовать анализ и разбор деятельности спортсмена: отдельных тренировочных занятий и их циклов, участия в соревнованиях. Необходимо привлекать спортсмена к планированию тренировочного процесса, разработке недельных, месячных, годичных и многолетних циклов подготовки.

Совершенствование тактического мастерства, во многом обусловлено технической подготовленностью спортсмена. Как бы четко ни разрабатывал спортсмен тактический план действий, он не будет реализован без владения соответствующими техническими навыками, без соответствующего развития физических и психических качеств.

Тактическая подготовка включает в себя формирование следующих способностей у спортсмена:

Способность формировать общий тактический замысел или принципы поведения во время соревнования;

Умение составлять тактический план с конкретным перечнем задач и предполагаемых способов их решения;

Способность объективно оценивать свои физические, технические, психологические и функциональные возможности, а также учитывать потенциальные возможности соперника.

Способность находить новые тактико-технические решения при изменении внешних условий;

Способность анализировать свои ошибки.

**Психологическая подготовка**

Целью психологической подготовки является формирование значимых для спорта свойств личности и психических качеств спортсмена. Различают три вида психологической подготовки: общую подготовку, специальную подготовку к соревнованию и подготовку к выполнению конкретного двигательного действия.

Общая психологическая подготовка направлена на совершенствование психических функций и умений спортсмена. Этот вид психологической подготовки спортсмена обеспечивается в основном за счет выполнения им спортивного режима (регулярных тренировок, ограничений в питании и отдыхе), а также за счет выполнения повышенных психических нагрузок, являющихся обязательным атрибутом любого вида спорта.

Специальная психологическая подготовка к соревнованиям направлена на создание у спортсмена состояния «боевой готовности» к определенному сроку (к старту, к конкретному восхождению). Этот вид психологической подготовки обеспечивается большим набором средств и методов. Каждое физическое упражнения и каждый вид подготовки имеет свою величину "психической напряженности".

Особое место в психологической подготовке спортсмена занимает — волевая подготовка. Она направлена на формирование у спортсмена таких волевых качеств, как: решительность, смелость, воля к победе, терпение, настойчивость и др. Волевая подготовка связана с преодолением трудностей. Формирование волевых качеств зависит от того, какие трудности в своей деятельности преодолевает спортсмен.

**Функциональная подготовка**

Функциональная подготовка направлена на развитие функциональных возможностей организма спортсмена и совершенствование деятельности различных систем (дыхания, кровообращения, мышечной системы и др.).

В ходе нее спортсмен повышает физические, биохимические, физиологические, морфологические и другие резервы организма.

Функциональная подготовка входит составным элементом во все ранее рассмотренные виды подготовки. И физическая подготовка, и техническая, и психологическая опираются на развитие функциональных возможностей организма спортсмена. Хотя все виды подготовки тесно связаны между собой, функциональную подготовку, на наш взгляд, следует выделить как самостоятельный вид подготовки, по нескольким причинам: во-первых, функциональные возможности спортсмена необходимо уметь измерять и планировать их развитие; во-вторых, функциональная подготовка во многом определяет успешность работы спортсмена на соревнованиях.

Существует целый ряд методов функциональной подготовки. В основном это те же методы, которые используются в других видах подготовки. Но существует ряд специальных методов. К ним можно отнести различные методы подготовки в измененных условиях внешней среды (в условиях высокогорья, в барокамере, использование бани), методы подготовки на фоне критических состояний организма спортсмена (в условиях голода, переохлаждения, повышенной опасности, во время конфликтов и т.п.).

Функциональная подготовленность спортсмена не всегда может быть определена по внешним признакам как, например, физическая. Нередко внешне сложенный не атлетично спортсмен может демонстрировать огромные функциональные возможности, и наоборот не редки случаи, когда атлет с огромной мышечной массой демонстрирует очень слабые функциональные возможности. В соревновательных условиях преимущество имеет спортсмен,

обладающий большей выносливостью, а не атлетическим телосложением. Выносливость же определить внешне по морфологическим признакам спортсмена бывает очень сложно.

Функциональная подготовка в теории спорта не выделена в самостоятельный раздел и нет достаточно четкого ее анализа. Видимо поэтому этот вид подготовки часто входит в компетенцию физиологов, психологов и врачей, работающих с легкоатлетами.

**Основы построения тренировочного занятия**

Тренировочное занятие строится по определенным правилам- независимо от продолжительности и направленности, в тренировке выделяют три части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть - это разминка. Ее задачами являются: подготовка организма спортсмена к нагрузке, разогревание мышц и связок, выведение на более высокий уровень функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем, активизация нервной системы. По времени, разминка занимает 15-25% от продолжительности всей тренировки.

**Правильно проведенная разминка позволяет**:

- *Подготовить сердечно-сосудистую систему к физической нагрузке.* Для того, чтобы включиться в нужный ритм работы необходимо сначала "проснуться" – разогнать кровь и повысить частоту сердечных сокращений. Немаловажно размять ноги, так как это позволяет задействовать большой круг кровообращения и мышцы лучше насыщаются кислородом.
- *Разогреть мышцы.* Разогретые и готовые к физической нагрузке мышцы, связки, суставы работают значительно продуктивнее, повышаются эластичность мышц и связок, гибкость суставов. Следовательно, и движения в воде получаются более эффективными, кроме того, улучшается чувство воды. Все это приводит к тому, что для понимания и применения правильной техники плавания вам понадобится меньше усилий. Занятие будет более полезным и принесет больше удовольствия.
- *Понизить вероятность травм.* Мышцы, не растянутые должным образом в процессе разминки, могут надорваться при резких движениях и усилиях, для выполнения которых требуется хорошая предварительная растяжка. Неподготовленные к тренировке мышцы в несколько раз чаще оказываются травмированы. Разминка существенно снижает риск получения растяжение связок. И хоть плавание существенно менее травмоопасно по сравнению с другими видами спорта, не стоит сознательно подвергать себя риску.
- *Рационально использовать энергию.* Качественно подготовленный к тренировке с помощью разминки пловец тратит на 20-30 % меньше энергии по сравнению с тем, кто приступает к тренировочным заданиям не размявшись. Пловец, выполнивший предварительные разминочные упражнения способен лучше сконцентрироваться на тренировочных целях, применить максимум возможностей, что неизменно приведет к положительным результатами.
- *Уменьшить уровень накопления в крови и мышцах молочной кислоты.*Это позволит спортсмену чувствовать себя свежее в процессе тренировки, он будет меньше уставать в процессе выполнения тренировочных заданий, руки словно легче станут подниматься из воды.
- *Психологически подготовиться к тренировке.* В процессе выполнения предварительных упражнений спортсмен мысленно готовится к предстоящей тренировке. Кроме того, пока идет разминка, есть время подумать о целях предстоящей тренировки, вспомнить и осмыслить изученные элементы техники, скорректировать план тренировки, если это необходимо, ориентируясь на физические ощущения и окружающую обстановку.

Задачами основной части тренировки является повышение тренированности организма, формирование физических качеств (силы, выносливости, ловкости, скорости, гибкости) и совершенствование технико-тактических способностей. По времени, основная часть занимает 60-80% от продолжительности тренировки.

Задачами заключительной части тренировки или "заминки", является снятие физической и психологической напряженности возникших в ходе тренировки. По времени, эта часть занимает 2-5% от продолжительности тренировки.

Физиологические особенности построения отдельного тренировочного занятия достаточно четко прослеживаются по пульсу.

Пульс является надежным показателем реакции организма спортсмена на выполняемые нагрузки. В разминке идет постепенное наращивание интенсивности нагрузок. В основной части выполняются нагрузки максимальные по интенсивности и объему, но обязательно дается возможность для восстановления. В заключительной части интенсивность нагрузок значительно снижается и ЧСС доводится до показателей нормы.

**Развитие физических качеств спортсмена**

Регулярные занятия плаванием способствуют воспитанию основных двигательных качеств, развитию и совершенствованию функциональных возможностей организма.

Понятие - «физические или двигательные, качества» объединяет стороны моторики человека. В теории и практике физической культуры выделены пять основных физических качества: сила, гибкость, быстрота, ловкость и выносливость.

Эти качества могут развиваться во время движения в повседневной жизни и с ростом организма ребенка. Каждый тренер-преподаватель, тренер должен знать особенности биологического развития молодого организма в период начала и активных занятий спортом.

Типы и темпы биологического развития у детей различны. Дети одного и того же календарного возраста могут значительно отличаться по уровню полового созревания и физической подготовленности. По типам биологической зрелости детей одного и того же паспортного возраста принято разделять на опережающий (акселерированный) тип развития, нормальный тип, для которого характерно соответствие паспортного и биологического возраста, и тип запаздывающего развития (ретардированный).

Наибольшим потенциалом развития обладают лица, имеющие высокие уровни физических качеств и функциональных возможностей при нормальных или замедленных темпах полового развития. По своему физическому развитию они к завершению полового созревания обгоняют акселерированных сверстников. Хотя следует учитывать, что раннее вступление в пубертатную фазу развития еще не гарантирует ее раннего окончания.

Отдельные двигательные способности развиваются гетерохронно - они отличаются друз от друга периодами ускоренного развития, возрастными рамками «пиковых», максимальных приростов. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста развития юных спортсменов. Появляется возможность выделить оптимальные возрастные периоды для избирательного воздействия на развитие аэробной производительности, анаэробной производительности, подвижности в суставах, быстроты, максимальной силы, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей и, согласно теории «сенситивных» (чувствительных) периодов наибольшего эффекта от целенаправленной тренировки на прирост отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного прироста.

### 3.1.5 Гигиена, режим дня и основы спортивного питания при занятиях гиревым спортом.

Регулярные занятия приносят значительно больше пользы, если при этом соблюдаются правила личной гигиены, проводятся мероприятия по закаливанию организма и самоконтролю.

Выполняя правила личной гигиены, необходимо:

- ежедневно по 25—30 мин заниматься утренней гимнастикой, принимать душ или обтираться прохладной водой;
- соблюдать режим питания: не торопясь и своевременно завтракать, обедать и ужинать; продукты (в соответствии с необходимым количеством калорий) распределяются: на завтрак —35%, обед —40%, ужин — 25%; заботиться о содержании в пище витаминов;
- не принимать пищу перед физическими нагрузками, а после них — не ранее чем через час-полтора;
- иметь отдельную форму для занятий на суше и в воде, заботиться о ее чистоте и опрятности;

принимать душ до занятий в бассейне; после тренировки, смывая хлорку, ополаскиваться под душем теплой водой и для профилактики - грибковых заболеваний промывать холодной водой межпальцевые промежутки ног;
- регулярно менять нательное белье и носки;
- после занятий вытирать досуха тело, в прохладное время года не ходить на улице с непокрытой или мокрой головой;
- перед сном не менее 30—45 мин проветривать помещение; чистить зубы и полоскать горло прохладной водой; спать не менее 7,5—8ч;
- воздерживаться от курения и употребления алкогольных напитков;

Занятия плаванием являются отличным средством закаливания организма человека, средством борьбы с простудными заболеваниями. Однако не следует забывать о пользе воздушных ванн и солнечной радиации (закаливание воздухом и солнцем).

Закаливание воздухом рекомендуется начинать с теплых ванн (20°С), затем температурное воздействие воздуха понижается. Продолжительность воздушной ванны вместе с легкими гимнастическими упражнениями вначале составляет 5—10 мин, постепенно сеанс увеличивается, но с таким расчетом, чтобы у занимающихся не появился озноб. Аналогична методика проведения солнечных ванн. Следует помнить, лучшее время для солнечных процедур — летом с 6 до 8 ч утра, зимой с 10 до 12 ч дня. Рекомендуется равномерно подвергать солнечному облучению всю поверхность тела, избегая ожогов, учащения пульса, головокружения и других нежелательных последствий.

К числу главных причин травм у пловцов относятся следующие: неудовлетворительное состояние ванны бассейна, разминочного зала, душевых и других подсобных помещений; плохое качество инвентаря и оборудования; нарушение правил внутреннего распорядка в бассейне; несоблюдение основных принципов методики обучения и тренировки; плохая организация занятий.

Скользкие стартовые тумбочки, битый кафель на дне и стенках ванны, в душевых — вот основные причины ушибов, порезов пальцев на руках и ногах, растяжений связок и мышц пловцов. Беготня по бортику бассейна и в душевых, на лестничных переходах и в разминочном зале, прыжки вниз головой на мелком месте, безнадзорные прыжки с трамплина или вышки, ныряние и игры приводят к более серьезным травмам: переломам, сотрясениям мозга, рваным ранам.

**Питание в спорте**

Успехи в спорте напрямую связаны с организацией правильного спортивного питания. Любой человек, который желает продуктивно заниматься спортом, прежде всего, должен понять, что необходимо выработать для себя правильный рацион. Человеку в зависимости от ежедневной нагрузки надо потреблять определенное количество энергии, поступающей в виде белков, углеводов и жиров.

Не стоит забывать и про витамины с минеральными веществами. Нормальная пропорция жиров, белков и углеводов для занимающегося спортом человека – 1:1:4.

Белки (протеины) нужны не только спортсменам, но и любому физически активному человеку. Без достаточного количества этих веществ мышцы после тренировок не будут восстанавливаться. Протеины – это главный строительный материал для клеток организма, и в первую очередь для волокон мышц. Главные источники протеинов – яичный белок, мясо (красное, постное), индейка и курица, а также различная белая рыба.

Основной источник энергии спортсмена – правильные углеводы. Специалисты, занимающиеся выработкой принципов правильного спортивного питания, утверждают, что углеводы можно делить на 2 подгруппы – простые и сложные. Чтобы предотвратить резкое выделение инсулина, спортсмену нужно отдавать предпочтение только сложным углеводам. Их употребление возможно в любое время, кроме двух часов после тренировки. В данное время необходимо употреблять простые углеводы, так можно гораздо быстрее восстановить свои силы. Сразу после тренировки существует реальная возможность восстановления сил на 60-80%. Если же питаться углеводами, не задумываясь о том, к какому типу они относятся, то

быстро восстановиться не получится – поднимется уровень инсулина, сахар в крови резко снизится и спортсмен будет чувствовать усталость и утратит присущую ему энергию. Причина этому – нарушение поступления глюкозы в мышцы. Продукты с повышенным содержанием простых углеводов – бананы, яблоки и апельсины. Сложные углеводы в огромном количестве содержатся в черном хлебе, муке грубого помола, в желтых и зеленых овощах, в кукурузе, зеленом горошке, фасоли, в крупах, картофеле и некоторых макаронных изделиях. А вот сладкие булочки, конфеты и пирожные придется из рациона исключить. Но это не очень страшно – можно отдавать предпочтение фруктам.

Заблуждение – полагать, что жиры вредны для организма и что спортсмену дозволено вырабатывать рацион правильного спортивного питания ограничивая себя в продуктах с повышенным содержанием жиров любым образом. Жирные кислоты практически незаменимы для того, чтобы человек ощущал себя бодрым и здоровым и мог быстро восстанавливать силы после физических нагрузок. Горсть арахиса либо ложка оливкового масла в день прекрасно восполняют недостаток жиров в организме.

Главная задача в сочетании правильного питания и спорта – это обеспечение организма достаточным количеством энергии и строительного материала, без создания при этом избыточных нагрузок на пищеварительную и сердечно-сосудистую системы. Здесь большую роль играют знания об особенностях усвоения продуктов и влиянии на этот процесс разных факторов: времени суток, возраста, вида активности и т.п.

Не последнюю роль в правильном питании при занятиях спортом имеет режим. Желательно, чтобы приемы пищи приходились на одни и те же часы, это позволяет организму вовремя подготовиться. Есть еще несколько простых правил, которые не только повысят эффективность тренировок, но и существенно улучшат самочувствие.

Необходимо есть не меньше 4-6 раз в день, но относительно небольшими порциями. При этом приветствуется принцип «вставать из-за стола полуголодным», поскольку ощущение сытости приходит лишь через 15 минут после наполнения желудка, и ожидание этого ощущения за столом неминуемо приводит к перееданию.

Обязателен завтрак, который играет крайне важную роль в спортивном, да и любом другом здоровом питании.

Лучший напиток – это чистая вода, желательно употреблять ее не меньше 1,5-2 литров в день.

Питание должно быть богатым углеводами и клетчаткой, содержать мало насыщенных жиров и холестерина. Чем меньше кристаллического сахара фабричной выработки, тем лучше.

В дни тренировок питание должно быть чуть более обильным. Правильное питание при тренировках обычно исключает тяжелую, трудно перевариваемую пищу, такую как жиры животного происхождения, грибы, бобовые. Минут за 40 до начала занятия нужно запастись необходимой энергией, съев небольшое количество пищи с высоким содержанием углеводов. Это могут быть мюсли, каша или макароны, которые усваиваются относительно долго и создадут необходимый запас энергии. Если же заранее подкрепиться не удалось, то за 15 минут перед началом занятия можно съесть немного легких углеводов: кусок хлеба, фрукты или сласти.

Во время тренировки желательно иметь под рукой воду и пить ее по мере необходимости небольшими порциями. Непосредственно после спортивного занятия есть не стоит, чтобы не нагружать организм еще и необходимостью переваривания пищи, а вот минут через 40 белково-углеводный коктейль или легкий перекус будет весьма кстати. Оптимальное время для полноценного приема пищи – через полтора-два часа после окончания тренировки.

Правильный рацион питания для спортсмена имеет ключевое значение во время соревнований. Показать свой лучший результат невозможно ни без достаточного количества энергии, ни с набитым тяжелой пищей желудком. Хотя правила питания будут различаться в зависимости от вида спорта, а также пола и возраста спортсмена, его режима, времени проведения соревнований и других параметров, есть и некоторые общие закономерности.

Предлагаемый состав рациона и режим питания должны не слишком сильно отличаться от повседневных. Не следует в дни соревнований вводить новые, непривычные продукты.

Следует избегать переедания, которое отрицательно скажется и на массе тела, и на самочувствии. Желательно отдавать предпочтение легкоусвояемым продуктам и уменьшать количество жирных. Прием пищи должен быть дробным, частыми, но небольшими порциями.

Желательно, чтобы пища не была ни слишком холодной, ни слишком горячей, чтобы избежать раздражения желудка и заболеваний горла.

Не следует употреблять тонизирующие напитки, которые могут привести к расстройствам сна.

На этапе подготовки к спортивным соревнованиям необходимо создать запас гликогена в печени и мышцах, для этого за несколько дней потребление углеводов повышается. Также увеличивается доля овощей и фруктов, чтобы увеличить содержание щелочных элементов.

Есть в дни соревнований нужно примерно за три часа до старта. После окончания, первые полчаса лучше от еды воздержаться, в случае необходимости ограничиться водой, легкоусвояемыми углеводами, медом или фруктами. Также полезно выпить белково-витаминный коктейль.

Ужинать в дни соревнований полезно не позднее, чем за 2 часа до сна.

### 3.1.6. Техника безопасности и требования к инвентарю и оборудованию при занятиях гиревым спортом

К занятиям гиревого спорта допускаются обучающие, прошедшие инструктаж по технике безопасности при проведения занятий по разделу "Гиревой спорта", медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. При проведении занятий по гиревому спорту обучающие обязаны соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха. Опасность возникновения травм:

-пряма угроза травмы - гиря может выскользнуть из слабых не натренированных пальцев и ударить в какую либо часть тела, даже 8 или 16 кг веса при падении с высоты поднятой руки представляют серьезную опасность для тела человека;

-при занятиях с гирей, как и при любых других занятиях можно получить травму сердца- т.е. попросту загнать себя**;**

-занятия с гирей, как и с другими силовыми тренажерами, таят в себе опасность травм, полученных от несоблюдения правильности выполнения упражнений и общих правил обращения со спортивным снарядом, т. е. избыточных напряжений в коленных суставах и поясничном отделе позвоночника.

В процессе занятий обучающие обязаны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий, правильность выполнения упражнений и правила личной гигиены.

При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

При получении травмы обучающийся обязан немедленно поставить об этом в известность преподавателя, который сообщает об этом администрации.

У преподавателя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

Обучающиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и направления эвакуации при пожаре.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по техники безопасности при проведения занятий по разделу "Гиревой спорт", привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

**Требования безопасности перед началом и вовремя занятий.**

Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

Проходить инструктаж по технике безопасности при проведения занятий по разделу "Гиревой спорт".

Приступать к основной нагрузке только после разминки.

Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) преподавателя.

Запрещаться заниматься с гирями в отсутствие преподавателя.

Протирать дугу гири сухой тряпкой.

Выполнять упражнения с гирями только на специальном помосте.

Запрещаются громкие крики, возгласы, чтобы не отвлекать занимающегося от выполнения упражнения с гирями, не раздражать криком занимающихся.

Соблюдать дистанцию при выполнении упражнений, чтобы сорванная гиря не травмировала окружающих.

Не выполнять упражнения с гирями влажными ладонями, при наличии мозолей на них.

**Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

При получении обучающимися травмы немедленно оказать ему первую помощь, сообщить о случившемся администрации и родителям; при необходимости доставить пострадавшего в ближайшую больницу.

При поломке или порче спортивного оборудования немедленно прекратить выполнение упражнения и сообщить об этом преподавателю.

**Требования безопасности по окончании занятий.**

Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.

Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

Тщательно вымыть лицо и руки мылом.

**Требования к экипировке и спортивному инвентарю и оборудованию.**

Для спортивной подготовки по гиревому спорту, в том числе, для тренировок и соревнований необходимы:

- помосты размером не менее 1,5х1,5м, с расстоянием между помостами, которое должно обеспечивать безопасность спортсменов и не мешать одновременным тренировкам спортсменов и соревнованиям;
- набор гирь весом 16кг, 24кг, 32кг, трех цветов (желтого, зеленого, красного);
- ящик с магнезией;
-электронная судейская сигнализация для ведения счета и информации на соревнованиях по гиревому спорту.

Экипировка гиревика – это одежда, обувь и другие аксессуары, применяемые при выполнении упражнений с гирями, разрешенные правилами для использования на тренировках и соревнованиях. Экипировка разрабатывается для того, чтобы свести к минимуму травматизм, сделать выполнение упражнений более удобным, для более четкого судейства, а так же для эстетичного, красивого вида спортсменов и соревнований в целом.

Для выполнения упражнений гиревого спорта необходима следующая экипировка: специальная обувь (штангетки); пояс тяжелоатлетический; велосипедки; футболка/майка; бинты для колен; напульсники.

Штангетки – это обувь, которую применяют для тренировок и выступлений штангисты. Этой же обувью пользуются и в гиревом спорте. Основное ее отличие состоит в том, что это жесткая кожаная обувь, которая туго шнуруется по всей длине. Кроме того, здесь жесткая подошва и небольшой твердый каблук (около 2см).

Для соревновательных упражнений гиревого спорта это идеальная обувь: нога в ней жестко зафиксирована и не наклоняется в сторону, а каблук позволяет держать равновесие. То есть имеет место устойчивость и уменьшается возможность травмы голеностопного сустава.

Пояс – это кожаный широкий многослойный ремень.

В гиревом спорте (как и в тяжелой атлетике) применяют широкий сзади и узкий спереди пояс.

В тяжелой атлетике пояс применяется при выполнении тяги, приседаний и подъеме на грудь, во время подъема на грудь атлет в присед несколько сжимается, и если бы пояс был широкий спереди, он причинял бы боль и мешал атлету. Гиревики упирают в живот локти –

для них сужение пояса спереди просто необходимо. В правилах гиревого спорта есть ограничения на ширину задней части пояса и составляет 12 см.

Основная задача пояса - страховать спину и не давать ей прогнуться.

Бинты для колен – это эластичные бинты для уменьшения вероятности травматизма коленных суставов.

Напульсники – используют для того, чтобы избежать болей и травм в запястьях. Это такие же бинты, какие применяют на приседаниях, но более короткие. Разрешенная правилами ширина – до 10см.

Велосипедки (треки) – введены правилами с 2005 года для удобства судей. При использовании велосипедок вместо обычных шорт лучше видна фиксация в коленном суставе. Для спортсменов велосипедки очень удобны при выполнении упражнений «рывок» и «толчок длинным циклом»,

Футболка (майка) – по правилам соревнований гиревого спорта, спортсмены могут использовать такую футболку, чтобы нижняя часть рукава была выше локтя на 10см. Сделано это так же с целью более удобного судейства фиксации. Для упражнений «толчок» и «толчок по длинному циклу» удобнее использовать футболку из хлопчатобумажного материала, т.к. при упоре локтей в живот такой материал не вытягивается и не скользит в отличие от синтетических.

## 3.7. Воспитательная работа

Воспитательная работа и психологическая подготовка организуется на всех этапах тренировочного процесса спортсменов. Решение воспитательных задач со спортсменами различного возраста осуществляется через формирование у них сознания, нравственных чувств, воли и характера.

Личность и индивидуальные особенности у юных спортсменов должны формироваться в единстве. Сила педагогических воздействий тренера- преподавателя на сознание, чувства и поведение воспитанников должны соответствовать их возрастным и индивидуальным особенностям. Для тренеров-преподавателей важно ставить не только общие педагогические задачи, реализуемые в процессе спортивной подготовки. Необходимо решать частные задачи, используя индивидуальный подход к обучающимся в зависимости от особенностей проявления личностных качеств спортсменов.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая, представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием их волевых качеств.

Задачи:

1.Воспитание волевых качеств - активности, целеустремленности, настойчивости, организованности, требовательности к себе, стойкости, инициативности и самостоятельности, решительности действий в принятии решений, способности продолжать борьбу в трудной ситуации, упорство в достижении цели, выдержка и самообладание;

2. Воспитание спортивного трудолюбия - выполнения больших объемов интенсивных тренировочных и соревновательных нагрузок ради решения индивидуальных и коллективных задач;

3.Интеллектуальное воспитание - овладение специальными знаниями в области теории и методики тренировки, анатомии, физиологии, психологии, гигиены и других, смежных со спортом дисциплинах, формирование творческого отношения к труду и занятиям спортом.

4. Формирование нравственных качеств:

- воспитание у обучающихся стремления к честному противоборству, уважению соперников, внимание к замечаниям старших, проявление культуры поведения, критическое отношение к неспортивному поведению, соблюдение правил соревнований;

- проявление взаимопомощи, дружбы и уважения к окружающим;

- развитие самостоятельности, которая выражается в осуществлении спортивной деятельности (принятие решения, реализация намеченного плана, самоконтроль, ответственность за поступки;

- воспитание чувства ответственности за порученное дело;

- воспитание бережного отношения к собственности Спортивной школы.

Основными формами воспитательной работы являются:

1. Систематическое привлечение обучающихся к общественной работе.
2. Систематическое обсуждение итогов участия в соревнованиях.
3. Обсуждение в коллективе случаев отклонений от норм поведения и спортивного режима.
4. Создание традиций школы (поощрение, награждение, торжества).
5. Работа с общеобразовательными школами и родительским комитетом.
6. Воспитание личностных качеств и формирование спортивного характера эффективно дополняют основные принципы воспитания: единство воспитания и обучения, воспитание через активную деятельность, единство воспитания и самовоспитания.

Основными факторами воспитательного воздействия являются:

1. Личный пример тренера-преподавателя (дисциплинированность, трудолюбие, идеальное соблюдение спортивного режима, объективность, справедливость в принятии решений).
2. Педагогическое мастерство тренера-преподавателя.
3. Формирование и укрепление коллектива спортсменов и тренеров школы, участие всех в деятельности коллектива.
4. Наставничество в отношениях старших к младшим.
5. Активное моральное стимулирование тренером - преподавателем.

## 4.ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

Цель:

1. Подготовка обучающегося, как субъекта учебной, профессиональной, социальной и личной жизнедеятельности; воспитание гуманной, творческой, культурной, саморазвивающейся личности, способной к самореализации имеющегося творческого, исследовательского потенциала.

2. Формирование всесторонне развитой, гармоничной личности посредством накопления суммы знаний, умений и навыков, формирования набора качеств, требуемых для жизнедеятельности и продолжения образования.

Задачи:

1. Социально-педагогическая адаптация и защита детей, формирование позитивного отношения между людьми, уважение прав другого человека.
2. Развитие интересов и способностей личности, формирование и развитие личностных качеств, необходимых для активной жизнедеятельности.
3. Целенаправленный поиск условий для максимального проявления потенциальных возможностей личности, формирования привычки к систематическому труду и состязательности, увеличение степени самостоятельности детей и самоконтроля.
4. Формирование знаний, умений, навыков по обеспечению здорового образа жизни, устойчивого негативного отношения антисоциальным тенденциям в молодежной среде.
5. Выявление уровня воспитанности личности обучающихся.

*Таблица №34*

| Разделы плана | Содержание работы | Ответственные |
|---|---|---|
| Эстетическое воспитание | 1.Всероссийский день бега «Кросс наций» | зам. директора по УВР |
| Безопасная жизнедеятельность | 1. Беседа с детьми «Правила поведения в бассейне, игровом зале и на спортплощадке».<br>2. Инструктаж по технике безопасности «Дорога в школу и домой. Правила дорожного движения» | тренеры-преподаватели |
| Работа с родителями | Проведение родительского собрания на тему: «Совместная работа тренера и родителей в развитии спортивных навыков детей. Выбор родительского актива» | тренеры-преподаватели, зам. директора по УВР, директор |
| | 2. Индивидуальные беседы с родителями | преподаватели |
| Патриотическое воспитание | Участие в мероприятиях, посвященных дню матери, Дню народного единства | тренеры-преподаватели, зам. директора по УВР, директор |
| Безопасная жизнедеятельность | 1. Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта».<br>2. Инструктаж по теме: «Правила безопасного поведения на дорогах и на транспорте» | тренеры-преподаватели |
| Работа с родителями | Влияние личностных качеств родителей в формировании психического состояния ребенка | тренеры-преподаватели, зам. директора по УВР |
| Эстетическое воспитание | Участие в новогодних представлениях | Тренеры-преподаватели |
| Профориентационная работа | Встреча с выпускниками спортивной школы | тренеры-преподаватели, зам. директора по УВР, директор |
| Безопасная жизнедеятельность | 1. Инструктаж на тему: «Правила безопасности при обнаружении неразорвавшихся снарядов, гранат и неизвестных пакетов».<br>2.Беседа «Меры предосторожности и правила поведения на льду» | тренеры-преподаватели |
| Эстетическое воспитание | Участие в мероприятиях, посвященных празднованию 8 марта | тренеры-преподаватели |
| Безопасная жизнедеятельность | 1.Беседа о вреде курения. | тренеры-преподаватели |
| Патриотическое воспитание | Участие в митинге и параде в честь Дня Победы. | тренеры-преподаватели |
| Безопасная | 1.Инструктаж на тему: «Правила поведения при пожаре». | тренеры- |

| | | |
|---|---|---|
| жизнедеятельность<br><br>Безопасная жизнедеятельность | 1.Инструктаж «По правилам безопасного поведения на водоемах в летнее время».<br>2. Беседа «Правила поведения при утечке газа» | преподаватели<br><br>тренеры-преподаватели |
| Работа с обучающимися «группы риска» | Разговоры с подростками о волнующих их вопросах | тренеры-преподаватели |

## 5.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Включает в себя конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта гиревой спорт**

| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
|---|---|
| Скоростные способности | 2 |
| Мышечная сила | 3 |
| Вестибулярная устойчивость | 2 |
| Выносливость | 3 |
| Гибкость | 2 |
| Координационные способности | 2 |
| Телосложение | 1 |

Условные обозначения:
3 - значительное влияние;
2 - среднее влияние;
1 - незначительное влияние.

### Контрольно-переводные нормативы для различных этапов обучения

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения. На этапах начального обучения и тренировочных выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной тренировки.

Основными критериями оценки занимающихся на этапе начальной подготовки является регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий. Нормы ОФП и СФП для зачисления на спортивно-оздоровительный этап.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в спортивно-оздоровительные группы**

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---|---|---|
| | Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег на 30 м<br>(не более 6,2 с) | Бег на 30 м<br>(не более 6,4 с) |
| Координация | Челночный бег 3х10 м<br>(не более 9,6 с) | Челночный бег 3х10 м<br>(не более 10,2 с) |
| Выносливость | Бег 1000 м<br>(без учета времени) | Бег 800 м<br>(без учета времени) |
| Сила | Подтягивание на перекладине<br>(не менее 4 раз) | Подъем туловища, лежа на спине<br>(не менее 8 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа<br>(не менее 10 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 6 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места<br>(не менее 130 см) | Прыжок в длину с места<br>(не менее 110 см) |
| Гибкость | Выкрут прямых рук вперед-назад<br>(ширина хвата не ограничена) | Выкрут прямых рук вперед-назад<br>(ширина хвата не ограничена) |

Перечень вопросов для оценки результатов освоения Программы

Вопросы:

1. Характеристика гиревого спорта, его место и значение в российской системе физического воспитания.
2. Первые Чемпионаты России по гиревому спорту и сильнейшие атлеты прошлого.
3. Сильнейшие атлеты современности, их достижения.
4. Первые соревнования по гиревому спорту в России.
5. Весовые категории и программа соревнований.
6. Понятие «физическая культура».
7. Самые известные спортивные общества, объединяющие наибольшее количество людей.
8. Массовые спортивные мероприятия, проводимые на территории нашей страны.
9. Принципы системы физического воспитания в Российской Федерации.
10. Правила соревнований. Виды и характер соревнований. Положение, программа соревнований. Права и обязанности участников.
11. Требования к специальной экипировке. Весовые категории и возрастные группы.
12. Условия регистрации рекордов.
13. Весовые категории и возрастные группы. Порядок взвешивания.
14. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления.
15. Формы и средства организации спортивной тренировки.
16. Понятие о гигиене и санитарии.
17. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких.
18. Правильный режим дня спортсмена. Режим дня во время соревнований.
19. Требования безопасности перед началом и во время тренировочных занятий, в аварийных ситуациях, по окончании тренировочных занятий.

20. Необходимая экипировка для обеспечения безопасности на соревнованиях по тяжелой атлетики.

21. Требования к спортивному залу для занятий тяжелой атлетикой. Размеры зала, освещение, вентиляция.

## 6.ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ


1. Бережанский В.О. Специальная физическая подготовка квалифицированных тяжеловесов: Автореф. дисс. канд. пед. наук. - Львов, 2006. - 20 с.
2. Верхошанский Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле // Теория и практика физической культуры. - 2006. - №2. - С. 24-31.
3. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. - Ростов на Дону: Феникс, 2001. - 384 с.
4. Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета. - Москва, Советский спорт, 2006. - 338 с.
5. Кубаткин В.П. Спортивная тренировка как предмет системного исследования / В.П. Кубаткин // Теория и практика физической культуры. - 2003. - №1. - С. 28-31.
6. Марченко В.В. Особенности тренировки квалифицированных тяжелоатлетов / В.В. Марченко, В.Н. Рогозян. // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 2. - С. 33-36.
7. Медведев А.С., Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Денискин В.Н.. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки в основных группах упражнений у сильнейших тяжелоатлетов мира в зависимости от массы тела и этапа подготовки: Учебное пособие для спортсменов и тренеров ВШТ, ФПК. - М., 1996.
8. Медико-биологические проблемы физической культуры и спорта в современных условиях (по материалам одноименной Международной научно-практической конференции) // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 2. - С. 62-63.
9. Основы спортивной тренировки: Учебно - методическое пособие. - Волгоград: Издательство Волгоградского государственного университета, 2001. - 88 с.
10. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов - К. : Олимпийская литература, 2004. - 808 с.
11. Смолевский В.М. Централизованная тренировка (подготовка) спортсменов высшего класса: принципы, организация и методы реализации /М.Смолевский // Теория и практика физической культуры. - 2003. - № 5. -28-32.
12. Спортивная подготовка тяжелоатлеток. Механизмы адаптации. - М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2005. - 260.