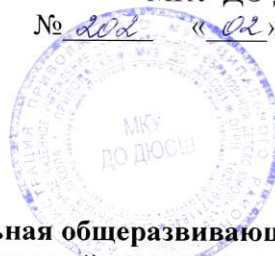


Муниципальное казённое учреждение дополнительного образования Детско-юношеская спортивная школа г. Приволжска (МКУ ДО ДЮСШ)

Рассмотрена на педагогическом совете
протокол № 1 от 02.09 2021 г.

Утверждена приказом директора
МКУ ДО ДЮСШ
№ 202 « 02 » 09 2021 г.



**Дополнительная образовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
по гиревому спорту «Олимп»**

Срок реализации: 3 года

Возраст обучающихся: 8 – 18 лет

Составитель программы:

Соболева Елена Валентиновна,
тренер-преподаватель МКУ ДО ДЮСШ

г. Приволжск, 2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Организация тренировочного процесса.....	6
2.1. Структура системы подготовки.....	6
2.2. Условия комплектования групп	6
2.3. Учебный план	7
2.4. Комплектование учебной группы и организация работы ..	8
3. Методическая часть.....	9
3.1. Теоретическая подготовка.....	9
3.2. Общая физическая подготовка.....	9
3.3. Специальная физическая подготовка.....	11
3.4. Техническая подготовка.....	12
3.5. Тактическая подготовка.....	19
3.6. Соревновательная подготовка.....	20
3.7. Восстановительные мероприятия	21
3.8. Медико-биологический контроль	22
3.9. Инструкторская, судейская практика	23
4. Система контроля и зачетные требования.....	24
5. Требования техники безопасности	24
6. Воспитательная работа.....	26
7. Перечень информационного обеспечения.....	27

1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по гиревому спорту «Олимп» (далее Программа) разработана на основе выполнения требований: Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012; Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 14.12.2007 N 329-ФЗ; Санитарных норм и правил (СанПиН); Федерального закона Российской Федерации «Об основах охраны здоровья граждан Российской Федерации» № 323-ФЗ от 21.11.2011г., действующей Единой Всероссийской спортивной классификации (ЕВСК), действующего Устава МКУ ДО ДЮСШ.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации тренировочного процесса на всех этапах (годах) подготовки.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы в спортивно-оздоровительных группах, отбору, комплектованию групп по возрасту, уровня развития физических качеств и от особенностей занимающихся.

Гиревой спорт — циклический вид спорта, в основе которого лежит подъём гирь максимально возможное число раз за определенный промежуток времени, в положении стоя. Существует две дисциплины у мужчин и одна у женщин. Мужчины соревнуются в классическом двоеборье или толчке по длинному циклу. В свою очередь двоеборье состоит из двух упражнений: толчок двух гирь двумя руками от груди и рывок одной гири каждой рукой. В рывке допускается одна смена рук без постановки снаряда на помост. После выполнения двух упражнений подсчитываются очки в сумме двоеборья. Толчок по длинному циклу заключается в забросе гирь на грудь, выталкивании вверх от груди, опускании на грудь и спуске вниз без касания помоста. Упражнение выполняется с двумя гирями. Программа отражает основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов: комплексность, преемственность, вариативность. В материалах документа предусматривается комплексность всех сторон подготовки в гиревом спорте (физической, технико-тактической, психологической, теоретической и инструкторско-методической), а также педагогического и медицинского контроля и восстановительных мероприятий. В нормативной части программы сформулированы задачи деятельности спортивной школы, режимы учебно-тренировочной работы, основные требования теоретической, практической, методической и спортивной подготовки, условия зачисления в спортивную школу и переводные нормативы по годам обучения на этапах многолетней подготовки.

Методическая часть Программы отражает особенности многолетней подготовки юных спортсменов как одного непрерывного, взаимосвязанного со

всеми сторонами подготовки процесса. Рекомендуемая направленность тренировочного процесса по годам обучения определена с учетом как сенситивных (благоприятных) периодов возрастного развития физических качеств, так и с учетом специфики двигательной деятельности в гиревом спорте, характера и направления различных тренировочных нагрузок.

Представлены типовой учебный план по годам подготовки, схемы построения годовых циклов, методические рекомендации по планированию тренировочного процесса. Приводятся материалы по теоретической, воспитательной и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Даны сведения об основных восстановительных средствах и мероприятиях, как об особо важном компоненте тренировочного процесса в гиревом спорте.

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

Направленность программы. Программа служит основой для эффективного построения многолетней подготовки спортивных резервов для гиревого спорта и характеризуется :

- физкультурно-спортивной направленностью;
- направленностью на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения;
- направленностью на реализацию принципа соразмерности и достаточности определяющего распределения учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;
- направленностью на реализацию принципа комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовок, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);
- направленностью на соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе, в самостоятельной деятельности; поступательное увеличение объема и

интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки; строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок;

- направленностью на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования обучающимися освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня и самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

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

Цель данной программы заключается в многолетней подготовке спортивных резервов для гиревого спорта, с гармоничным развитием физических и духовных качеств юных спортсменов, обеспечение самоопределения личности, создание условий для ее самореализации воспитании социально-активной личности посредством занятий гиревым спортом.

Основными задачами реализации программы являются:

- укрепление здоровья и развитие основных функциональных возможностей организма;

- формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом;

- овладение основами техники выполнения отдельных физических упражнений;
- развитие и совершенствование общих физических качеств, необходимых в дальнейшем для успешного освоения техники гиревого спорта;
- качественный выбор специализации в дальнейшем занятии спортом;
- социализация детей и подростков;
- воспитание трудолюбия;
- ознакомление с требованиями личной гигиены и принципами здорового образа жизни;
- привитие общечеловеческих норм морали и нравственности;
- сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке.

2. Организация тренировочного процесса

2.1. Структура системы подготовки

Программа по гиревому спорту рассчитана на 3 года и предназначена для обучения детей 8-18 лет.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации тренировочного процесса спортсменов по гиревому спорту и реализуется на спортивно-оздоровительном этапе подготовки. Тренировочная работа ведется на основе настоящей Программы и расписания занятий. Главным критерием для зачисления в группу является возраст, уровень физической подготовленности и состояние здоровья детей. Необходимым условием для зачисления в группу является наличие справки от врача с разрешением заниматься данным видом спорта. Возраст обучающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы.

Установленная недельная тренировочная нагрузка является максимальной.

2.2. Условия комплектования групп

При комплектовании учебной группы, количество групп – одна, необходимо руководствоваться следующими условиями, представленными в таблице №1

Таблица №1

Этап	Возраст (лет) мин./макс.	Наполняемость группы (чел.) мин./макс.	Кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической, технической, спортивной подготовке на конец учебного года
СО	8-18	15/30	6	Выполнение контрольных нормативов по ОФП

Следует принять во внимание тот факт, что в гиревом спорте спортсмены могут принимать участие как минимум в двух дисциплинах: двоеборье (толчок + рывок) и толчок по длинному циклу (ДЦ). Исходя из этого, определяют

распределение тренировочной нагрузки между данными дисциплинами, а также соревновательную нагрузку спортсмена. Однако, если спортсмен с педагогом выбирают только один вид состязаний (например, классическое двоеборье), то в этом случае можно говорить о снижении нагрузки.

Таблица № 2

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

№	Раздел подготовки	Этап подготовки
		СО
1	Общая физическая подготовка	76
2	Специальная подготовка	15
3	Технико-тактическая подготовка	9

2.3. Учебный план

Таблица № 3

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов в год
1.	Теоретическая подготовка	8
2.	Общая физическая подготовка	104
3.	Специальная физическая подготовка	50
4.	Технико-тактическая подготовка	74
5.	Психологическая подготовка	-
6.	Соревнования	Вне сетки часов
7.	Контрольные испытания	6
8.	Воспитательная работа, восстановительные мероприятия	20
9.	Судейская практика	Вне сетки часов
10.	Медико-биологический контроль	Вне сетки часов
	ИТОГО:	276

Количество учебных (академических) часов в год планируется из расчета 46 недель тренировочной работы и включает теоретические, практические занятия, сдачу контрольных нормативов и тренировочные занятия.

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

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

В конце каждого года обучения обучающиеся проходят тестирование по контрольным нормативам при переходе на следующий год обучения. По результатам сданных контрольных нормативов в конце учебного года обучающиеся, показавшие высокий уровень подготовки, переводятся на следующий год обучения для дальнейших занятий гиревым спортом.

2.4. Комплектование учебной группы и организация работы

Основой комплектования учебной группы по гиревому спорту является Положение о порядке зачисления в МКУ ДО ДЮСШ.

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

При приеме обучающихся в спортивную школу тренер-преподаватель должен ознакомить детей и их родителей с Уставом школы, правами и обязанностями, правилами поведения, Правилами внутреннего распорядка.

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

Режим тренировочной работы основывается на необходимых для достижения высоких спортивных результатов в спорте, объемах тренировочных нагрузок, постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства, при регулярном тестировании для контроля учебного процесса. К выполнению зачетных требований допускаются обучающиеся регулярно посещавшие занятия и освоившие полный курс программы данного этапа многолетней подготовки.

Увеличение нагрузок и перевод обучающихся на следующий год обучения обуславливается стажем обучения, выполнением контрольных (тестов) нормативов по общей и специальной подготовке, уровнем спортивных результатов и выполнением учебной программы. В летний период учебная нагрузка может увеличиваться в пределах годового учебного плана. Наполняемость учебной группы должна соответствовать санитарным правилам и правилам по технике безопасности.

Выполнение требований (тестов) по общей и специальной подготовке осуществляется соревновательным методом. Организация соревнований осуществляется директором школы, непосредственное проведение возлагается на отделение гиревого спорта (тренерско-преподавательский состав). Оценка знаний и умений обучающегося как инструктора определяется тренером-преподавателем.

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

Обучающиеся на любом этапе подготовки могут быть отчислены, в

случаях:

- ухудшения состояния здоровья на основании заключения ВФД (врачебно-физкультурного диспансера);
- не освоения занимающимися минимальных объемов тренировочных нагрузок, утвержденных учебным планом
- прекращение занятий по собственной инициативе;
- грубых и неоднократных нарушений Устава школы (о чем школа обязана информировать родителей).

Обучающиеся не выполнившие программные требования предыдущего года обучения не отчисляются, а переводятся решением педагогического совета в группу ниже по подготовленности.

Отчисления из школы оформляются приказом. В случаях отчисления обучающихся на первых двух годах обучения администрация школы устанавливает тренеру-преподавателю срок замены отчисленных в группе.

3. Методическая часть

3.1. Теоретическая подготовка.

История развития гиревого спорта в России, в мире. Предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи. Гигиена, спортивный режим, закаливание, питание. Инструкция по технике безопасности на занятиях, правила дорожной безопасности и безопасности в транспорте при поездках на соревнования, безопасность у водоемов в весенний, летний, осенний и зимний периоды. Антидопинг. Основы общей и специальной физической подготовки. Основы техники и тактики.

3.2. Общая физическая подготовка.

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

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

Общеподготовительные упражнения:

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

- для *мышцы рук (примеры упражнений):*

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

- для *мышц ног (примеры упражнений):*

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

- для мышц брюшного пресса (примеры упражнений):

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

- для мышц спины (примеры упражнений):

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

Строевые и порядковые упражнения. Бег, ходьба. Лыжный спорт.

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

Подвижные и спортивные игры: волейбол, баскетбол, футбол и др.

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

Возникновение мышечной силы.

Быстрота воспитывается с помощью упражнений:

- бег на короткие дистанции;
- прыжки в высоту, в длину;
- многоскоки на двух ногах;
- прыжки на скакалке.

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

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

Общая выносливость воспитывается в режиме аэробной нагрузки и упражнениями:

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

Силовая выносливость воспитывается упражнениями на время:

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

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

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

Примерные упражнения:

3) Перекрестить руки, сложить ладони вместе и поднять их над головой.

Тянуться вверх, не отрывая пяток от пола.

2) Сцепить руки в замок за спиной, выпрямить локти, выпятить грудь и поднять руки.

3) Поднять левую руку вверх и, согнув в локте, положить ладонь на спину. Правой рукой давить на локоть левой вниз.

4) Поднять руки над головой, взяться левой рукой за правое запястье, медленно наклониться в сторону. Стараться не сгибать локти и не отклоняться от фронтальной плоскости.

5) Ноги поставить вместе, присесть, не отрывая пяток от пола, положить ладони на пол. Выпрямить ноги, не отрывая ладоней от пола.

6) Сесть на пол, согнуть правую ногу и поместить ее пятку под левой ягодицей. Левую ногу поставить на пол, перенести ее через колено правой. Завести правую руку за левое колено и скрутиться влево.

7) Сесть на пол, согнуть колени и соединить стопы. Взяться руками за стопы и наклониться вперед не сгибая спину.

8) Сесть на пол, вытянуть вперед левую ногу, взяться руками за стопу правой ноги и медленно подтянуть ее к груди.

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

3.3. Специальная физическая подготовка.

Упражнения с гирями, в зависимости от целей тренировочного занятия подразделяются: подготовительные, специально-подготовительные и соревновательные.

Подготовительными упражнениями являются различные махи гирь с переключением из одной руки в другую, жонглирование, различные приседания. Широко используется такое упражнение, как «заброс одной гири на грудь» с последующим опусканием в замах.

Специально – подготовительными являются упражнения, ритмо-темповый рисунок которых, в плане чередования периодов усилий и расслаблений различных групп мышц, похож на соревновательные упражнения. Это выполнение упражнения классический толчок с одной гирей, швунги, упражнение рывок двумя руками и т.д. Специально - подготовительные упражнения могут выполняться с одной гирей, а также с двумя гирями, вес гири при этом может широко варьироваться.

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

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

длинному циклу, а для женщин – рывок одной гири по длинному циклу.

Акробатические упражнения: кувырки (вперед и назад), различные перевороты, «мосты» и «шпагаты».

Упражнения со штангой, способствующие совершенствованию силовой подготовки: жим, толчок и рывок из различных исходных положений; поднимание штанги на грудь; приседания со штангой, повороты со штангой на плечах, упражнения со штангой на тренажерах в положении сидя и лежа на спине.

Лыжная подготовка: тренировочные упражнения, направленные на развитие силы и выносливости; соревнования на различные дистанции (с учетом возраста занимающихся и их физических возможностей).

Упражнения для развития силы: упражнения с использованием тренажеров, снарядов (штанги, гриф и диски от штанги, гантели и др.) различного веса.

Упражнения для совершенствования специальной гибкости гиревика.

Пассивные упражнения: растяжка; максимальная амплитуда движения достигается за счет усилия, прилагаемого партнером.

Активно-пассивные движения: шпагат, растягивание в виси на перекладине, на выпаде в фехтовании и т.п.

Активные упражнения: махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы в исходном положении перед очередным выталкиванием гирь и в положении фиксации гирь вверху.

Упражнения с гирями: различные махи гирь с перекладыванием из одной руки в другую, жонглирование, различные приседания; «заброс одной гири на грудь» с последующим опусканием в замах; классический толчок с одной гирей, швунги, упражнение рывок двумя руками и т.д.

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

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

3.4. Техническая подготовка.

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

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

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

1) *Направления движений:* в направлении, в противоположном действию силы

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

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

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

4) *Специальные термины*:

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

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

Темп – количество циклов движений в единицу времени;

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

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

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

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

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

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

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

5) *Сокращения*:

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

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

ОЦТТ – общий центр тяжести тела;

ЧСС – частота сердечных сокращений.

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

3.4.1. Основные факторы, определяющие технику движений в гиревом спорте

Под техникой подъема гирь следует понимать совокупность различных по структурным отношениям движений, выполняемых человеком под действием на него сил тяжести. При этом он может производить разнообразные движения, структура которых определяет тот или иной способ подъема гирь. Каждый способ подъема гирь включает выполнение рабочих и подготовительных движений конечностями, процесс дыхания, чередование напряжения и расслабления мышц, а также работу внутренних органов и систем организма. Соревновательные упражнения составляют такую форму движений, которая позволяет рационально использовать наиболее крупные мышечные группы, обеспечивает необходимую подвижность конечностей в суставах, усиливает деятельность всех органов и систем организма человека, вырабатывает правильное ритмичное дыхание, координированное чередование напряжения и расслабления мышц, увеличивает эффективность рабочих движений и т.д.

Техника гиревого спорта, как и техника других видов спорта, определяется рядом факторов. К ним относятся: целевая направленность и основные задачи; условия выполнения упражнений; основные физические законы взаимодействия тел; анатомическое строение тела человека; физиологические функции организма.

Техника подъема гирь должна соответствовать целевой направленности, которая определяется классификацией упражнений гиревого спорта. Основной целью спортсменов является выполнение подъемов гирь определенным способом за отведенное соревновательное время (10 минут) с запланированным результатом. Чтобы показать этот результат, спортсмен и его тренер должны решить две основные задачи: повысить абсолютный темп подъемов и выработать необходимую силовую выносливость. При разработке техники упражнений необходимо исследовать различные двигательные действия и выбрать такую структуру движений, которая не только обеспечивает спортсмену достижение высокого равномерного темпа подъемов, но и предусматривает также необходимые условия для удержания заданного темпа

на протяжении всего соревновательного времени.

Техника подъемов гирь должна отвечать конкретным условиям выполнения упражнений. Основным условием, определяющим технику подъемов (структуру движений), являются правила соревнований. Они определяют форму и вес гирь, время выполнения упражнений, способы подъемов гирь, статические позы перед очередным выталкиванием вверх гирь от груди и фиксации гирь (гири) вверху, способы опускания гирь, поведение спортсмена на помосте, форму одежды и т.д.

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

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

Равновесие каждого звена будет иметь место, когда сумма моментов внешних сил, действующих на него, будет равна нулю. Силами, действующими на звено, являются, например, силы тяги мышц, переходящих через данный сустав, сила тяжести звена и другие силы.

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

3.4.2 Движения, выполняемые при подъеме гирь

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

Положение тела определяется отношением тела к опоре. Поза тела определяется расположением звеньев тела относительно друг друга. Во время отдельных двигательных действий перемещения звеньев тела сопровождаются дополнительными, сопутствующими движениями в других суставах, направленными на удержание тела в равновесии. Эти дополнительные, сопутствующие перемещения называются компенсаторными. Так, например, при удержании гирь в исходном положении перед очередным выталкиванием туловище отклонено назад. Во время фиксации гирь вверху туловище имеет небольшой наклон вперед. Каждое положение тела удерживается благодаря напряжению многих групп мышц. Мышцы, выполняя статическую работу, расходуют энергию. Возможность сохранения равновесия в том или ином положении во многом зависит от того, каковы условия для дыхания. Ухудшение условий для дыхания затрудняет возможность сохранения данного положения, а также снижает работоспособность спортсмена.

В гиревом спорте изменение условий для дыхания тесно связано с положением тела в статических позах. В исходном положении перед очередным выталкиванием, если локти упираются в мышцы живота, а гири лежат на груди, дыхание будет затруднено. У новичков при грудном дыхании в И.П. наблюдается приподнимание и опускание гирь, лежащих на груди, в такт вдоху и выдоху. Это, безусловно, снижает экономичность движений, дополнительно утомляя дыхательные мышцы грудной клетки. Однако если локти находят прочную опору на гребнях подвздошных костей (или на ремне), то дыхание облегчается. При этом становится возможным как грудное, так и диафрагмальное дыхание. Во время фиксации гирь (гири) вверху положение рук (верхних конечностей) и степень напряжения мышц для их фиксации обуславливают затруднение грудного дыхания. Однако при этом возможно диафрагмальное дыхание. Иные условия для дыхания складываются при выполнении упражнения рывок. Динамика движений в рывке обуславливает более облегченные условия дыхания, чем в толчке, а также ритмичность дыхания. В различных фазах подъема гирь создаются условия затруднения или облегчения дыхания. Затрудненные условия дыхания резко повышают пульсовую стоимость упражнений. Следовательно, при подъеме гирь огромное значение имеют навыки в координации дыхания и циклических движений в течение продолжительного времени.

Выбор оптимального темпа и ритма выполнения двигательных действий в сочетании с рациональным дыханием позволяет выдерживать большие нагрузки.

3.4.3. Влияние анатомического строения тела человека на технику поднимания гирь

Все движения конечностей гиревика разделяются на рабочие и подготовительные. Форма рабочих и подготовительных движений, которая характеризуется направлением и амплитудой, зависит от способа подъема гирь.

Однако общая закономерность этих движений сводится к тому, что все они в связи с особенностями анатомического строения тела человека имеют дугообразную траекторию. Движения рабочих звеньев рук и ног по криволинейным траекториям обусловлены поступательно-вращательными движениями всех звеньев конечностей. Дугообразная форма рабочих движений конечностей требует различного характера выполнения этих движений, т.е. различных мышечных усилий и скоростей выполнения движений.

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

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

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

Эффективность рабочих движений (а также их мощность) повышается, если топография мышцы (ее расположение) соответствует движению рук или ног в суставе, т.е. если направление продольной оси мышцы совпадает с плоскостью, в которой сгибается или разгибается сустав. При выработке техники подъема гирь следует определить такую форму движения конечностей, которая обеспечила бы эффективную работу мышц во время рабочих движений этих конечностей и туловища гиревика. Каждая конечность человека представляет собой многочисленную систему рычагов, соединенных между собой суставами. Точка опоры верхних конечностей находятся в плечевых суставах и ног – в тазобедренных суставах. Траектория движения гирь в конечном итоге определяется строением и подвижностью суставов, а также расположением отдельных мышц и мышечных групп спортсмена.

3.4.4. Влияние физиологических функций организма человека на технику подъема гирь

На технику подъема гирь оказывают влияние различные

физиологические процессы, происходящие в организме. Выполнение упражнений с гирями в течение соревновательного времени (10 минут) становится возможным лишь при условии непрерывного требуемого обмена веществ. Эти процессы должны проходить в условиях поступления в организм спортсмена необходимого количества кислорода и удаления из него продуктов распада. Интенсивная мышечная работа приводит к усиленному потреблению кислорода за счет увеличения газообмена. При выполнении упражнений более трех минут гиревик выполняет работу в основном в смешанном аэробно-анаэробном режиме, переходя на анаэробный режим ближе к концу соревновательного времени.

Результаты измерений у спортсменов высокого класса в соревновательных условиях, показывают возрастание ЧСС более 180 уд/мин после третьей минуты. В конце выполнения упражнений, на десятой минуте, уровень ЧСС достигает до 210 уд/мин и выше. Для того чтобы обеспечить необходимое течение биохимических процессов при поднимании гирь, необходимо в каждом упражнении сохранять такую структуру движений, которая с одной стороны отвечала бы требованиям рациональной техники, а с другой — полностью обеспечивала бы организм гиревика кислородом. В любом упражнении сила тяжести гирь затрудняет условия дыхания. Каждый гиревик находит лучший для себя ритм дыхания.

Известно, что мышцы человека не могут длительное время находиться в состоянии сокращения. Если это происходит, то мышцы быстро утомляются. Техника подъемов гирь любым способом должна предусматривать такую структуру движений, которая полностью обеспечивает чередование необходимого напряжения с достаточным расслаблением всех основных групп мышц, принимающих участие в цикле упражнения. При подъеме гирь спортсмен непрерывно получает поток информации от различных анализаторов (проприорецепторов мышц, рецепторов глаз, вестибулярного аппарата, кожи, сосудов и др.). Они позволяют гиревнику лучше ощущать положение своего тела на помосте, действие силы тяжести гирь, ускорения конечностей во время двигательных действий, ритм движений и т.п. На основе этих ощущений формируется такое комплексное ощущение, как «чувство гирь», «чувство помоста» и др. Оно позволяет гиревнику лучше осваивать элементы упражнений, совершенствовать координацию движений, точнее акцентировать усилие по подъему гирь, ощущать ритм и темп движений.

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

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

3.5. Тактическая подготовка.

Тактика как система специальных знаний и умений направлена на

решение задач сбора и анализа информации и принятия решения. Знание правил соревнований, особенности судейства и проведения соревнований, уровня подготовленности самого спортсмена и ближайших его соперников является основой для выработки тактики участия в соревнованиях.

При выходе на помост гиревики применяют целый ряд тактических вариантов. Некоторые спортсмены надеются поставить личный рекорд, показать лучший результат в подгруппе, показать высший результат в одном упражнении или победить в целом.

Наиболее распространенная тактика юных спортсменов-гиревиков, участвующих в массовых соревнованиях, заключается в следующем: взять высокий темп подъемов, захватить лидерство и одержать победу. Обычно, если лидер в подгруппе слабых соперников способен оторваться от остальных спортсменов на значительное количество подъемов, желание догнать его исчезает у всех. Конечно гиревик, придерживающийся именно такой тактической схемы, должен обладать исключительной верой в свои возможности и быть готовым к мучительному завершению последних минут, когда другие гиревики вот-вот могут его настигнуть. Другой способ отрыва состоит в том, что гиревик повышает темп подъемов в середине соревновательного времени и таким образом увеличивает разрыв между собой и остальными гиревиками в своей подгруппе. Обычно для таких спортсменов состязания становятся особенно напряженными. Спортсмен поддерживает высокий темп подъемов как можно дольше, а соперник, обладающий большим запасом специальной выносливости, может все-таки догнать его и показать больший результат.

Таким образом, во-первых, необходимо выбрать наиболее разумный темп подъемов гирь. Во-вторых, если спортсмен способен на повышение темпа на протяжении двух-трех минут, соперники, возможно, откажутся от намерения догнать его по количеству подъемов.

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

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

Тактика проведения толчков, рывков.

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

Тактика участия в соревнованиях.

Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой

режим). Анализ проведенного соревновательного поединка. Анализ соревновательного дня.

3.6. Соревновательная подготовка

Участие в соревнованиях важнейший компонент спортивной подготовки, значимость которого возрастает от этапа к этапу. В течение учебного года обучающиеся принимают участие в соревнованиях, согласно плана соревнований на учебный год в соответствии с Положениями о них. Соревнования делятся на основные, отборочные и контрольные. Тренер-преподаватель в течение учебного года самостоятельно определяет перечень соревнований для участия и готовность детей к соревнованиям.

Таблица №4

Примерный план спортивных мероприятий

№ п/п	Наименование мероприятия	Место проведения	Сроки проведения
1.	Межрегиональный турнир по армейскому рывку	г. Кострома	сентябрь
2.	Турнир по силовым видам спорта «Железное событие»	г. Ярославль	октябрь
3.	Мультитурнир по гиревому марафону и полумарафону	г. Ярославль	ноябрь
4.	Рождественский турнир по гиревому спорту	г. Ярославль	январь
5.	Кубок Ивановской области по гиревому спорту	г. Приволжск	январь
6.	Турнир по силовым видам спорта «Железное событие»	по вызову	февраль
7.	Турнир по армейскому рывку	г. Кострома	март
8.	Фестиваль здорового образа жизни	г. Иваново	март
9.	Открытое первенство Приволжского района по гиревому спорту	г. Приволжск	апрель
10.	Кубок Костромской области по гиревому спорту	г. Кострома	май
11.	Фестиваль здорового образа жизни «Силач»	г. Иваново	июнь

3.7. Восстановительные мероприятия.

Неотъемлемой составной частью каждого плана тренировки должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на: педагогические, психологические и

медико-биологические.

Самые естественные являются педагогические средства восстановления. Применение этих средств предполагает как использование отдельных упражнений (ходьба, плавание, упражнения на гибкость, расслабление и пр.), так и грамотное построение тренировки в занятии, микро-, мезо- и макроциклах. Главными средствами тренировки должны быть специально подобранные подвижные игры, эстафеты, спортивные игры по упрощенным правилам.

К психологическим средствам восстановления относятся: психопрофилактика, внушение, мышечная релаксация, сон, отдых, психорегулирующая тренировка, интенсивный индивидуальный или коллективный отдых, исключение отрицательных эмоций.

Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервно-психического напряжения и уменьшить психическое утомление.

Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание, витаминизацию, массаж, спортивные растирки, физиотерапию и пр. Необходимо учитывать тот фактор, что характер восстановления спортсменов зависит от возраста, состояния здоровья спортсмена в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды.

3.8. Медико-биологический контроль.

Медико-биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста юного спортсмена, уровня его функциональной подготовки. Основным в контроле является углубленное медицинское обследование, тестирование физической работоспособности.

Врачебный контроль юных спортсменов осуществляется силами врачей районной поликлиники. При зачислении в МКУ ДО ДЮСШ ребенок или родитель предоставляет тренеру-преподавателю справку о состоянии здоровья с отсутствием противопоказаний для занятий гиревым спортом.

Углубленное медицинское обследование юные спортсмены проходят 2 раза в год (в начале и в конце учебного года).

3.9. Инструкторская и судейская практика.

Привитие инструкторских и судейских навыков желательно начинать с первого года обучения, используя для этого практические занятия, семинары, беседы, самостоятельное изучение литературы. Такая работа проводится, как правило, в единстве с теоретической подготовкой.

На 3 году обучения обучающиеся являются помощниками тренера в работе с начинающими спортсменами. Они должны хорошо знать правила соревнований по гиревому спорту, постоянно участвовать в судействе соревнований (каких), после третьего??? года обучения выполнять необходимые требования для

присвоения звания инструктора по спорту.

4. Система контроля и зачетные требования.

Таблица №5

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

Возраст, лет	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Бег на 30 м (сек.), не более		
8	6,9	7,1
9-10	6,2	6,4
11-12	5,7	6,0
13-15	5,3	5,6
16-17	4,9	5,7
Бег 1000 м		
8-17	Без учета времени	
Подтягивание на перекладине, кол-во раз		
8	2	4
9-10	2	5
11-12	3	9
13-15	6	10
16-17	9	11
Подъем туловища, лежа на спине, кол-во раз за 1 мин.		
8	21	18
9-10	27	24
11-12	32	28
13-15	35	31
16-17	36	33
Прыжок в длину с места (см), не менее		
8	110	105
9-10	130	120
11-12	150	135
13-15	170	150
16-17	195	160
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз, не менее		
8	7	4
9-10	10	5
11-12	13	7
13-15	20	8
16-17	27	9

*Результаты выполнения по каждому нормативу даны в минимальном значении. При меньших показателях – нормативы считаются не сданными.

Оценка физической подготовленности детей осуществляется по результатам тестирования на основе комплекса контрольных упражнений. Испытания проводятся 3 раза в год. В начале учебного года проводится тестирование по оценке уровня физической подготовленности детей (при поступлении в ДЮСШ), зимой – промежуточное тестирование, весной (май - июнь) – итоговое для оценки влияния физических упражнений на развитие детей.

Оценка в области общей, специальной и технической подготовки осуществляется в форме тестирования. При проведении тестирования для обучающихся создаются одинаковые условия для выполнения упражнений. Результаты оформляются протоколом.

5. Требования техники безопасности.

1. Общие требования охраны труда.

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

1.2. К занятиям допускаются обучающиеся, не младше 8 лет, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний к занятиям по гиревому спорту.

1.3. При проведении занятий по гиревому спорту должно соблюдаться расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.4. Тренер-преподаватель несет полную персональную ответственность за сохранение жизни и здоровья обучающихся во время проведения учебно-тренировочных занятий.

1.5. Тренер-преподаватель должен ознакомить обучающихся с правилами поведения на занятиях по гиревому спорту, правилами соревнований, а также правилами внутреннего распорядка для обучающихся.

1.6. Занятия по гиревому спорту проводятся в спортивном зале:

- зал должен соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям и нормам;
- оборудование спортивного зала должно проходить испытания и оформляться актом проверки;
- уборка должна осуществляться 2-3 раза в день, 1 раз в неделю – генеральная уборка с применением моющих и дезинфицирующих средств.

- зал должен быть оборудован приточно-вытяжной вентиляцией;
- коэффициент естественного освещения зала – 1:5, 1:6. Искусственное освещение не менее 200 ЛЮКС.
- в зале должна поддерживаться температура +14 - +210 С. Влажность не ниже 40%;
- пропускная способность зависит от уровня подготовленности учащихся.

1.7. При проведении занятий по гиревому спорту возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при проведении занятий при неисправном оборудовании;
- травмы при нарушении техники выполнения упражнений;
- травмы при нарушении установленных режимов занятий и отдыха, несоблюдении дисциплины;
- получение травм вследствие плохого самочувствия, нарушения правил личной гигиены.

1.8. Обучающиеся должны соблюдать правила ношения спортивной формы для занятий по гиревому спорту.

1.9. Зал для проведения занятий должен быть оснащен медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи.

1.10. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему, сообщает о несчастном случае руководителю.

1.11. Тренер - преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности.

1.12. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования охраны труда перед началом занятий

2.1. Тщательно проветрить помещение до проведения занятий.

2.2. Надеть спортивную форму, соответствующую требованиям занятий по гиревому спорту.

2.3. Убедиться в исправности оборудования, инвентаря и приспособлений, необходимых для проведения занятий.

2.4. При обнаружении неисправности или несоответствия требованиям техники безопасности места проведения занятий, необходимо устранить неисправность или отменить занятие с сообщением этого факта администрации школы.

2.5. Для предупреждения спортивных травм, перед выполнением основной

тренировочной работы спортсмену необходимо разогреть все группы мышц. До полного окончания разминки, не выполнять движений, требующих максимальных усилий и предельной амплитуды.

2.6. Выявить лиц, перенесших заболевания и травмы, имеющих жалобы на плохое самочувствие.

2.7. Перед каждым практическим занятием провести целевой инструктаж обучающимся по технике безопасности выполнения упражнений на занятии по гиревому спорту с занесением в «Журнал работы спортивной группы»

3. Требования охраны труда во время занятий

3.1. Тренер-преподаватель должен контролировать порядок и правильность выполнения упражнений и требований правил игры на учебно-тренировочных занятиях.

3.2. Тренер-преподаватель обязан распределять физическую нагрузку в соответствии с методикой проведения учебно-тренировочного процесса с учетом возрастных особенностей и спортивной подготовленности обучающихся.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, занятие прекратить, доложить непосредственному руководителю, в случае его отсутствия вышестоящему руководителю, продолжить занятие после принятых мер.

4.2. При получении учащимся травмы прекратить занятие, немедленно оказать первую доврачебную помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации школы и законным представителям пострадавшего, при необходимости вызвать «Скорую помощь» или отправить его с сопровождающим в лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из здания, используя все имеющиеся выходы, сообщить о пожаре руководителю школы, в ближайшую пожарную часть, при этом четко назвав адрес спортивного сооружения, место возникновения пожара, свою фамилию и должность. Убедиться, что все обучающиеся покинули здание и принять меры по дальнейшему сохранению здоровья обучающихся.

5. Требования охраны труда по окончании занятий

5.1. Привести в исходное состояние место проведения занятий.

5.2. Снять спортивную одежду и тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5.3. Проверить противопожарное состояние помещения и выключить свет.

6. Воспитательная работа

В течение учебного года с обучающимися проводятся мероприятия воспитательного характера. Это беседы по охране труда и технике безопасности, по правилам дорожного движения. Некоторые мероприятия проводятся с родителями с целью сплочения семей, родители привлекаются и в

качестве помощников при велопоездах, следовании в автотранспорте. Проводятся мероприятия, приуроченные к памятным датам.

Воспитательная работа включена в сетку часов, а также проводится сверх нормы часов.

7. Перечень информационного обеспечения.

7.1. Список литературы для педагога.

1. Виноградов, Г.П. Гиревой спорт как средство атлетической подготовки подростков и юношей: методические рекомендации / Г.П. Виноградов – Л.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1988. - 24 с.
2. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки: Учебник для высших учебных заведений / Г.П. Виноградов – М.: Советский спорт, 2009. - 328 с.
3. Воротынцев, А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А.И. Воронинцев. – М.: Советский спорт, 2002. – 272 с.: ил.
4. Гиревой спорт в России, пути развития и современные технологии в подготовке спортсменов высокого класса: Всероссийская научно-практическая конференция / сост. И.В. Морозов. – Ростов н/Д: Рост.гос. строительный ун-т, 2003. – 108 с., ил.
5. Гиревой спорт: Правила соревнований. – Рыбинск: Президиум ВФГС, 2007. – 12 с.
6. Дворкин, Л.С. Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2001. – 384 с.
7. Добровольский, С.С. Техника гиревого двоеборья и методика ее совершенствования: Учебное пособие / С.С. Добровольский, В.Ф. Тихонов. – Хабаровск: ДВГАФК, 2004. – 108 с.: ил.
8. Зайцев, Ю.М. Занимайтесь гиревым спортом / Ю.М. Зайцев, Ю.И. Иванов, В.К. Петров. – М.: Советский спорт, 1991. – 48 с.
9. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
10. Методики повышения спортивного мастерства в гиревом спорте /сост. И.В. Морозов//Ежегодник, вып. №2. – Ростов-н/Д: Ростовский филиал РСБИ, 2008. – 112 с.: ил.
11. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации [Текст]: Методические рекомендации / под редакцией И.И. Столова; составители: А.В. Егорова, Д.Г. Круглов, О.Е. Левочкина, И.И. Столов, С.В. Усков, Д.И. Черноног. – М.: Советский спорт, 2008. – 136 с.
12. Поляков, В.А. Гиревой спорт: Метод.пособие / В.А. Поляков, В.И. Воропаев. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 80 с.

13. Ромашин, Ю.А. Гиревой спорт: Учебно-методическое пособие / Ю.А. Ромашин, Р.А. Хайруллин, А.П. Горшенин. – Казань: Комитет по ФКС и Т, 1998. – 67 с.
14. Столов, И.И. Спортивная школа: начальный этап [Текст]: учебное пособие / И.И. Столов, В.В. Ивочкин. – М.: Советский спорт, 2007. – 140 с.
15. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: нормативное, правовое, организационно-управленческое, научно-методическое, материально-техническое и информационное обеспечение: Документы и материалы (2002 – 2008 годы) / Авт.-сост. В.А. Фетисов, П.А. Виноградов. – М.: Советский спорт, 2008. – 1104 с.
16. Филиппов, С.С. Муниципальная система физической культуры школьников: организационно-педагогические условия формирования: Монография / С.С. Филиппов, В.В. Жгутова. – М.: Советский спорт, 2004. – 184 с.

7.2. Список литературы для обучающихся

1. Воротынцев, А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А.И. Воронинцев. – М.: Советский спорт, 2002. – 272 с.: ил.
2. Зайцев, Ю.М. Занимайтесь гиревым спортом / Ю.М. Зайцев, Ю.И. Иванов, В.К. Петров. – М.: Советский спорт, 1991. – 48 с.

7.3. Интернет-ресурсы

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