

**ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ  
ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ  
ФАКУЛЬТЕТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
ПО ГИРЕВОМУ СПОРТУ**



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Томский государственный педагогический университет»  
(ТГПУ)

**ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ  
ФАКУЛЬТЕТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
И СПОРТА ПО ГИРЕВОМУ СПОРТУ**

**Учебно-методическое пособие  
для самостоятельной работы студентов**

Томск 2024

© Томский государственный педагогический университет, 2024  
ISBN 978-5-907791-01-5

УДК 796.42(075.8)  
ББК 75.711я73  
П84

Рекомендовано к изданию  
редакционно-издательским советом  
Томского государственного  
педагогического университета

**Рецензент:**

кандидат педагогических наук, доцент, начальник  
Управления физической культуры и спорта Администрации г. Томска  
*А.В. Белоусов*

**Профессиональная подготовка студентов факультетов физической культуры и спорта по гиревому спорту** : учебно-методическое пособие для самостоятельной работы студентов [Электронный ресурс] / В.Ю. Павлов, О.Н. Бобина, А.Ю. Вязигин, С.Г. Дмитриев; Томский государственный педагогический университет. – Электрон. текстовые дан. (3,9 Мб). – Томск : Издательство Томского государственного педагогического университета, 2024. – 52 с. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). – Загл. с титул. экрана.

ISBN 978-5-907791-01-5

В учебно-методическом пособии представлен материал, который способствует эффективной организации самостоятельной работы студентов при изучении дисциплины «Гиревой спорт». По каждой рассматриваемой теме обозначены вопросы для изучения и основные понятия, темы рефератов и докладов, вопросы для самоконтроля, задания для самостоятельной работы и тестовые задания. Пособие содержит словарь понятий и терминов, список рекомендуемой литературы, а также критерии оценки рефератов и докладов.

Предназначено для студентов, обучающихся по направлениям подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки).

УДК 796.42(075.8)  
ББК 75.711я73

**Системные требования:**

ПК не ниже класса Pentium II; RAM 512 Mb; Windows XP/7–10 (32-разрядная или 64-разрядная версии); разрешение экрана 1 024 × 768 (768 × 1 024); CD-ROM-дисковод, мышь; Adobe Acrobat Reader DC (либо другое, открывающее PDF-файлы).

## СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие .....	4
Тема 1. История развития гиревого спорта .....	5
Тема 2. Техника выполнения упражнений гиревого спорта .....	8
Тема 3. Силовое жонглирование гири .....	12
Тема 4. Этапы спортивной подготовки в гиревом спорте .....	15
Тема 5. Методика тренировки в гиревом спорте .....	20
Тема 6. Организация и проведение соревнований по гиревому спорту .....	23
Тема 7. Соревновательная деятельность гиревиков .....	27
Тема 8. Присвоение спортивных разрядов и званий в гиревом спорте .....	30
Тема 9. Средства восстановления в гиревом спорте .....	34
Тема 10. Контроль в спортивной подготовке гиревиков .....	38
Критерии оценки рефератов и докладов.....	42
Словарь понятий и терминов.....	45
Рекомендуемая литература.....	47



## ПРЕДИСЛОВИЕ

Самостоятельная работа студентов является одной из важных составляющих образовательного процесса, поскольку способствует развитию ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровня.

Предлагаемое учебно-методическое пособие поможет организовать внеаудиторную самостоятельную работу студентов в освоении дисциплины «Гиревой спорт». Кроме того, издание может способствовать дальнейшей заинтересованности студентов гиревым спортом как видом спорта и выбору его в качестве курса спортивного совершенствования.

Учебно-методическое пособие включает 10 тем, в каждой из которых представлены вопросы для изучения, основные понятия, темы рефератов и докладов, задания для самостоятельной работы, вопросы для самоконтроля, тестовые задания.

Для более эффективной организации самостоятельной работы студентов в пособии дополнительно размещены рекомендуемая литература, словарь понятий и терминов и критерии оценки рефератов и докладов.

## **ТЕМА 1. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ГИРЕВОГО СПОРТА**

### **Вопросы для изучения:**

1. Зарождение и возникновение гиревого спорта.
2. История развития гиревого спорта в России.
3. История развития гиревого спорта в мире.
4. История развития гиревого спорта в Томской области.

**Основные понятия:** канонир, гиревой спорт, пушечное ядро, физическая подготовленность, физическая подготовка, силовая выносливость, конкурс силачей, физические упражнения, классическое двоеборье, толчок, рывок, кружок любителей атлетики, дисциплины гиревого спорта, жим гири, становление гиревого спорта.

### **Темы рефератов и докладов:**

1. Первые упоминания о гире как спортивном снаряде.
2. Использование гирь при подготовке канониров (пушкарей) в дореволюционной России.
3. Владислав Францевич Краевский как основатель гиревого спорта.
4. Периоды становления современного гиревого спорта в России и мире.
5. Гиревой спорт на международной арене.
6. Сергей Иванович Елисеев как основоположник гиревого спорта в Томской области первой половины XX в.
7. Изменение дисциплин гиревого спорта с момента его утверждения как вида спорта до настоящего времени.
8. Выдающиеся гиревики и тренеры Томской области.
9. Геннадий Алексеевич Данилов – основатель современного гиревого спорта Томской области.

### **Задания для самостоятельной работы:**

1. Подготовьте сообщение о мировых рекордах по гиревому спорту.
2. Проведите анализ по количеству стран – участниц чемпионатов мира по гиревому спорту с 1990 г. по настоящее время.

3. Опишите этапы развития гиревого спорта в России и мире.

4. Познакомьтесь с Единой всесоюзной спортивной классификацией 1985 г., в которую впервые были включены требования по гиревому спорту. Какое значение имело включение гиревого спорта в ЕВСК?

**Вопросы для самоконтроля:**

1. Почему гири пользовались огромной популярностью при подготовке канониров?

2. Кто считается основателем гиревого спорта в нашей стране?

3. Какая дата считается зарождением гиревого спорта?

4. В каком году были утверждены единые всесоюзные правила соревнований по гиревому спорту?

5. Назовите год и город проведения первого официального чемпионата СССР по гиревому спорту.

6. С именем какого человека связано появление гиревого спорта в Томской области?

7. Перечислите фамилии томских гиревиков, имеющих звание мастера спорта России международного класса и заслуженного мастера спорта России.

8. Какие упражнения входили в классическое троеборье гиревого спорта?

**Тестовые задания:**

1. Гиревой спорт зародился:

а) в 1985 г.;

б) 1885 г.;

в) 1900 г.;

г) 1800 г.

2. Основателем гиревого спорта считается:

а) В.Ф. Краевский;

б) И.М. Поддубный;

в) П.В. Крылов.

3. Жим гири исключен из программы гиревого спорта:

а) в 1990 г.;

б) 1985 г.;

в) 1999 г.;

г) 1982 г.

4. Согласно правилам соревнований по классическому троеборью утвержденным в 1962 г., весовых категорий в гиревом спорте было:

- а) 2;
- б) 5;
- в) 4;
- г) 1.

5. Введение регламента выполнения упражнения в 10 минут принято:

- а) в 1989 г.;
- б) 1990 г.;
- в) 1985 г.;
- г) 2000 г.

6. Томская областная федерация гиревого спорта создана:

- а) в 2000 г.;
- б) 1985 г.;
- в) 1990 г.;
- г) 1995 г.

7. Сборная команда Томской области становилась лидером Чемпионата России по гиревому спорту:

- а) в 2000 г.;
- б) 2005 г.;
- в) 2008 г.;
- г) 2012 г.

8. Всероссийская федерация гиревого спорта создана:

- а) в 2000 г.;
- б) 2010 г.;
- в) 1995 г.;
- г) 1991 г.

9. Международный союз гиревого спорта образовался:

- а) в 2000 г.;
- б) 2007 г.;
- в) 1991 г.

10. Термин «гиря» появился в русских словарях в начале XVII в. и, по мнению некоторых специалистов, произошел от персидского слова «геран», что в переводе означает:

- а) вес;
- б) тяжесть;
- в) груз.

**Ответы к тесту:**

Вопрос	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ответ	б	а	г	в	а	б	в	г	б	а

## **ТЕМА 2. ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ ГИРЕВОГО СПОРТА**

**Вопросы для изучения:**

1. Техника выполнения классического толчка гирь.
2. Техника выполнения рывка гири.
3. Техника выполнения толчка гирь по длинному циклу.

**Основные понятия:** фазы упражнения, подводящие упражнения, стартовое положение, фиксация, дожим, техника, техническая неподготовленность, цикл движения, классическое двоеборье, подготовительные упражнения, исходное положение.

**Темы рефератов и докладов:**

1. Основы и детали техники толчка классического в гиревом спорте.
2. Особенности техники выполнения соревновательных упражнений гиревого спорта ведущих гиревиков России и мира.
3. Негативные последствия несогласованности движений и дыхания для здоровья и результата спортсмена.
4. Правильное дыхание гиревика при выполнении соревновательных упражнений гиревого спорта.
5. Влияние антропометрических показателей на технику выполнения соревновательных упражнений гиревого спорта.
6. Подготовительные и подводящие упражнения в гиревом спорте.

7. Влияние неправильной техники выполнения упражнений гиревого спорта на опорно-двигательный аппарат.

8. Основы и детали техники толчка по длинному циклу в гиревом спорте.

9. Взаимосвязь техники выполнения соревновательных упражнений и результата спортсмена.

10. Основы и детали техники рывка гири в гиревом спорте.

### **Задания для самостоятельной работы:**

1. Перечислите основы и детали техники соревновательных упражнений гиревого спорта, заполните таблицу:

№	Упражнение	Основы техники	Детали техники
1	Толчок классический	1. .....	1. .....
2	Толчок по длинному циклу	1. .....	1. .....
3	Рывок	1. .....	1. .....

2. Перечислите фазы соревновательных упражнений гиревого спорта, заполните таблицу:

№	Упражнение	Фаза
1	Толчок классический	1. .....
2	Толчок по длинному циклу	1. .....
3	Рывок	1. .....

### **Вопросы для самоконтроля:**

1. Перечислите ошибки в технике выполнения упражнения «толчок классический», при которых подъем не засчитывается.

2. Опишите стартовое положение упражнения «толчок классический».

3. Перечислите основные причины ошибок в технике выполнения классического толчка в гиревом спорте.

4. Опишите положение частей тела гиревика в момент фиксации гири в упражнении «рывок».

5. Перечислите ошибки в технике выполнения упражнения «толчок» по длинному циклу, при которых подъем не засчитывается.

6. Перечислите основные причины ошибок в технике выполнения рывка гири в гиревом спорте.

7. Опишите положение частей тела гиревика в момент фиксации гири в упражнении «толчок классический».

8. Перечислите основные причины ошибок в технике выполнения толчка по длинному циклу в гиревом спорте.

9. Перечислите ошибки в технике выполнения упражнения «рывок», при которых подъем не засчитывается.

10. Раскройте средства, направленные на исправление ошибок в технике выполнения соревновательных упражнений гиревого спорта.

### **Тестовые задания:**

1. Исходное положение спортсмена для подъема гирь называется:

- а) старт;
- б) финиш;
- в) рывок.

2. Удержание гири вверху на выпрямленных руках в положении, отвечающем правилам соревнований, называется:

- а) тяга;
- б) жим;
- в) фиксация.

3. В момент фиксации гири в верхнем положении руки, туловище, ноги должны быть:

- а) слегка согнуты;
- б) выпрямлены;
- в) находиться в движении.

4. Основа техники – это:

- а) совокупность движений, без правильного выполнения которых не получится решить двигательную задачу;
- б) движения, которые могут в известных пределах видоизменяться, не нарушающие основного механизма техники;
- в) индивидуальная техника спортсмена.

5. Детали техники – это:

- а) совокупность движений, без правильного выполнения которых не получится решить двигательную задачу;
- б) движения, которые могут в известных пределах видоизменяться, не нарушающие основного механизма техники;
- в) индивидуальная техника спортсмена.

6. Подготовительные упражнения – это упражнения:

- а) направленные на подготовку организма к физическим нагрузкам;
- б) направленные только на развитие силы;
- в) это особые упражнения, которые помогают освоить технику двигательного действия;
- г) направленные только на развитие выносливости.

7. Подводящие упражнения – это упражнения:

- а) направленные на подготовку организма к физическим нагрузкам;
- б) направленные только на развитие силы;
- в) особые упражнения, которые помогают освоить технику двигательного действия;
- г) направленные только на развитие выносливости.

8. Сколько относительно самостоятельных приемов в толчке по длинному циклу выделяет Алексей Иванович Воротынецев?

- а) 3;
- б) 4;
- в) 6;
- г) 8.



9. Сколько относительно самостоятельных приемов в рывке гири выделяет Алексей Иванович Воротынцев?

- а) 2;
- б) 5;
- в) 6;
- г) 7.

10. Рывок гири – это:

а) классическое упражнение, при котором гири поднимаются вначале на грудь, затем вверх на прямые руки;

б) классическое упражнение, при котором гиря из положения «в висе спереди» поднимается вверх на прямую руку одним непрерывным движением и опускается в исходное положение, не касаясь груди и других частей тела;

в) подготовительное движение гири (гирь) по направлению, обратному основному движению.

г) подъём гири от груди вверх усилием мышц рук и плечевого пояса.

**Ответы к тесту:**

Вопрос	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ответ	а	в	б	а	б	а	в	б	а	б

### ТЕМА 3. СИЛОВОЕ ЖОНГЛИРОВАНИЕ ГИРЯМИ

**Вопросы для изучения:**

1. Терминология жонглирования.
2. Основные упражнения для занятий жонглированием с гирями.
3. Классификация элементов по сложности выполнения.
4. Виды и способы передачи гирь.
5. Программы выступления (индивидуальные, парные, четверки).

**Основные понятия:** жонглирование, элемент жонглирования, основная стойка, совокупность элементов, оборот гири, вращение гири, бросок гири, комбинация, баллы, парное жонглирование, прямая передача, классификация элементов.

### **Темы рефератов и докладов:**

1. Развитие и становление жонглирования гирей как дисциплины гиревого спорта.
2. Основные требования при занятиях жонглированием.
3. Основные упражнения для развития мышц плечевого пояса, туловища и ног.
4. Классические стойки и элементы четырех выступающих в жонглировании.
5. Требования к экипировке и инвентарю для гиревого жонглирования.
6. Взаимосвязь развития физических качеств и результатов выступления в жонглировании.
7. Согласованность дыхания и биомеханики движений в гиревом жонглировании.
8. Музыкальное сопровождение жонглеров во время выступления.
9. Основные ошибки при выполнении элементов жонглирования гирей.
10. Подготовительные и подводящие упражнения в гиревом жонглировании.

### **Задания для самостоятельной работы:**

1. Ознакомьтесь с классификацией основных элементов гиревого жонглирования.
2. Составьте комбинацию элементов для парного выступления по жонглированию.
3. Подберите комплекс подводящих упражнений для овладения техникой бросков и вращений гирь.

### **Вопросы для самоконтроля:**

1. Приведите примеры положения гири относительно спортсмена.
2. Перечислите способы вращения гири, двух гирь.
3. Какие способы ловли гирь используются во время жонглирования?
4. Опишите виды замаха гири.
5. Перечислите и опишите стартовые положения (стойки) атлета.
6. Раскройте основные блоки бросков в гиревом жонглировании.
7. Что означает термин «связка элементов»?
8. Перечислите группы перекидок в гиревом жонглировании.
9. Раскройте классические положения вращающейся дужки («открытая» и «углом»).

### **Тестовые задания:**

1. Алексей Иванович Воротынцев трактует жонглирование гирями как:

- а) дисциплину классического двоеборья;
- б) самостоятельный вид спорта;
- в) разновидность гиревого спорта, отдельное направление его развития.

2. Мужчины жонглируют с гирями весом:

- а) 8 кг;
- б) 16 кг;
- в) 24 кг.

3. Женщины жонглируют с гирями весом:

- а) 4 кг;
- б) 8 кг;
- в) 12 кг.

4. За один оборот в жонглировании начисляется:

- а) 0,2 балла;
- б) 1 балл;
- в) 2 балла.

5. Согласно Единой всероссийской спортивной классификации 2022–2025 гг., наивысшим уровнем спортивной квалификации в жонглировании является:

- а) мастер спорта России;
- б) кандидат в мастера спорта России;
- в) мастер спорта России международного класса (МСМК).

6. Сколько весовых категорий в жонглировании гирями?

- а) 4;
- б) 6;
- в) 2;
- г) нет весовых категорий.

7. Сколько времени дается участнику по гиревому жонглированию для выступления?

- а) 10 минут;
- б) 5 минут;
- в) 2 минуты;
- г) 1 минута.

8. После скольких падений гири на помост участник получает команду «стоп»?

- а) 3;
- б) 4;
- в) 2;
- г) 1.

9. Самой грубой технической ошибкой при жонглировании является:

- а) удержание гири двумя руками;
- б) выход за границы центрального квадрата;
- в) отсутствие явной фиксации при постановке на руку;
- г) падение гири во время выполнения программы или касание гирей помоста.

10. Самым большим штрафом (снижение баллов) за выполнение элемента является:

- а) 0,8 балла;
- б) 1 балл;
- в) 0,4 балла;
- г) 0,2 балла.

**Ответы к тесту:**

Вопрос	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ответ	в	б	б	а	б	г	б	б	г	а

## **ТЕМА 4. ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ГИРЕВОМ СПОРТЕ**

**Вопросы для изучения:**

1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку.

2. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку.

3. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях.

4. Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

5. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам подготовки.

**Основные понятия:** спортивная подготовка, этапы подготовки, нормативы физической подготовки, начальная подготовка, высшее спортивное мастерство, спортивное совершенствование, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, стороны подготовки, спортивное долголетие.

**Темы рефератов и докладов:**

1. Соотношения видов спортивной подготовки на разных этапах тренировочного процесса.

2. Требования к уровню физической подготовленности для зачисления на начальный этап подготовки.

3. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки.

4. Требования к уровню физической подготовленности и уровню спортивной квалификации для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап.

5. Индивидуальный план спортивной подготовки спортсменов. Разделы, требования, объем, интенсивность и др.

6. Зависимость общей и специальной физической подготовки в процентах от этапа подготовки спортсмена.

7. Требования к уровню физической подготовленности и уровню спортивной квалификации для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

8. Тесты, используемые для определения уровня развития физических качеств гиревиков, для зачисления и перевода на каждый этап подготовки.

9. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

10. Требования к уровню физической подготовленности и уровню спортивной квалификации для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

**Задания для самостоятельной работы:**

1. Ознакомьтесь с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт», утвержденным приказом Минспорта России от 9 ноября 2022 г. № 944, и перечислите основные пункты.

2. Перечислите задачи этапов подготовки в гиревом спорте, заполните таблицу:

№	Этап подготовки	Задачи
1	Начальный	1. 2. 3.....
2	Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	1. 2. 3.....
3	Совершенствование спортивного мастерства	1. 2. 3.....
4	Высшее спортивное мастерство	1. 2. 3.....

3. Составьте схему разделов часового объема учебно-тренировочных занятий гиревиков.

**Вопросы для самоконтроля:**

1. Перечислите стороны подготовки гиревиков.

2. Что включает в себя техническая подготовка гиревика?

3. Опишите динамику доли общей физической подготовки в учебно-тренировочном процессе (в процентах) от этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства.

4. Сколько по времени (в часах) рекомендуется продолжительность одного учебно-тренировочного занятия гиревиков на разных этапах подготовки?

5. Что включает в себя специальная физическая подготовка гиревика на разных этапах подготовки?

6. Из каких разделов состоит часовой объем учебно-тренировочных занятий?

7. Какие физические качества гиревика оцениваются тестами при зачислении и переводе его на этапы подготовки?

8. Что включает в себя общая физическая подготовка гиревика на разных этапах подготовки?

9. Перечислите тесты физической подготовленности, согласно Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт», утвержденному приказом Минспорта России от 9 ноября 2022 г. № 944, для перевода на этап высшего спортивного мастерства.

10. Опишите динамику доли специальной физической подготовки в учебно-тренировочном процессе (в процентах) от этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства.

#### **Тестовые задания:**

1. Укажите сроки реализации этапа начальной подготовки в гиревом спорте:

- а) 2–3 года;
- б) 4–5 лет;
- в) 6–8 лет.

2. Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки, начинается:

- а) с 6 лет;
- б) 10 лет;
- в) 12 лет.

3. Укажите сроки реализации этапа спортивной специализации в гиревом спорте:

- а) 1 год;
- б) 2–5 лет;
- в) 7 лет.

4. Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе спортивной специализации, начинается:

- а) с 8 лет;
- б) 10 лет;
- в) 12 лет.

5. Укажите сроки реализации этапа совершенствования спортивного мастерства в гиревом спорте:

- а) 5 лет;
- б) 10 лет;
- в) не ограничивается.

6. Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства, начинается:

- а) с 10 лет;
- б) 14 лет;
- в) 18 лет.

7. Укажите сроки реализации этапа высшего спортивного мастерства в гиревом спорте:

- а) 3 года;
- б) 5 лет;
- в) не ограничивается.

8. Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе высшего спортивного мастерства, начинается:

- а) с 15 лет;
- б) 14 лет;
- в) 13 лет.

9. Наполняемость групп этапа начальной подготовки составляет:

- а) 5 человек;
- б) 8 человек;
- в) 10 человек.

10. Наполняемость групп этапа высшего спортивного мастерства составляет:

- а) 1 человек;
- б) 5 человек;
- в) 10 человек.



**Ответы к тесту:**

Вопрос	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ответ	а	б	б	в	в	б	в	а	в	а

**ТЕМА 5. МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ В ГИРЕВОМ СПОРТЕ****Вопросы для изучения:**

1. Принципы и методы тренировки гиревиков.
2. Периодизация спортивной тренировки.
3. Содержание и структура тренировочного занятия.
4. Планирование тренировочного процесса.
5. Особенности занятий гиревым спортом с детьми разного возраста.

**Основные понятия:** метод, принцип, методический прием, двигательные упражнения, период подготовки, общая разминка, планирование, нагрузка, восстановление, тренировочный цикл, личный дневник, специально вспомогательные упражнения.

**Темы рефератов и докладов:**

1. Цель и задачи периодов подготовки гиревика в годичном цикле.
2. Одноцикловое, двухцикловое и трехцикловое планирование.
3. Структура годового планирования.
4. Практические методы тренировки в гиревом спорте.
5. Интервалы отдыха в тренировочном процессе гиревиков.
6. Фазы изменения работоспособности гиревиков в процессе тренировочной деятельности.
7. Возрастная адекватность тренировочной нагрузки в гиревом спорте.
8. Содержание спортивной тренировки гиревиков.
9. Словесные и наглядные методы в гиревом спорте.
10. Общая и специальная физическая подготовка в тренировочном процессе гиревиков.

### **Задания для самостоятельной работы:**

1. Подготовьте сообщение о деятельности Виктора Николаевича Селуянова, внесшего значительный вклад в изучение тренировки мышц.
2. Составьте рекомендательную аннотацию к научной статье из журнала, используя следующую схему:
  - статья опубликована в журнале...;
  - статья посвящена теме...;
  - статья является исследованием (анализом, описанием)...;
  - в данной статье рассматривается...;
  - статья представляет интерес для....
- 3 Сравните задачи соревновательного и переходного периодов спортивной тренировки.
4. Составьте план тренировочного занятия для группы этапа начальной подготовки в подготовительном периоде.

### **Вопросы для самоконтроля:**

1. Перечислите методы спортивной тренировки, используемые в гиревом спорте.
2. Дайте определение словосочетанию «методический прием».
3. Раскройте особенность фазы «суперкомпенсация» при восстановлении работоспособности.
4. Опишите структуру и перечислите задачи подготовительного периода.
5. Перечислите принципы спортивной тренировки, используемые в гиревом спорте.
6. Раскройте понятие «принцип спортивной тренировки».
7. Что означает «жесткий» интервал отдыха в спортивной тренировке?
8. Что такое макроцикл тренировочного занятия?
9. Какие факторы принимаются во внимание при определении объема и интенсивности в учебно-тренировочном занятии каждого спортсмена?
10. Чем отличаются понятия «физическая подготовка» и «подготовленность»?

### **Тестовые задания:**

1. Какой метод тренировки не используется в гиревом спорте?
  - а) круговой;
  - б) повторный;
  - в) меняющийся.

2. Опосредованная наглядность – это:

- а) показ упражнения самим тренером;
- б) показ наглядных пособий (плакаты, рисунки и т.д.);
- в) показ упражнения лучшим спортсменом.

3. Сколько периодов включает в себя годичный цикл тренировочных занятий?

- а) 3;
- б) 4;
- в) 5.

4. Процесс воспитания таких качеств, как настойчивость, целеустремленность, терпение, выдержка, самообладание – это:

- а) тактическая подготовка;
- б) физическая подготовка;
- в) морально-волевая подготовка.

5. Краткосрочное планирование на одно или несколько тренировочных занятий – это:

- а) перспективное планирование;
- б) текущее планирование;
- в) оперативное планирование.

6. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий – это:

- а) сила;
- б) выносливость;
- в) быстрота.

7. Способность выполнять нагрузку с заданной интенсивностью в течение длительного времени – это:

- а) сила;
- б) выносливость;
- в) быстрота.

8. Выполнение упражнений с отягощениями (штангой, утяжеленными гирями) околопредельного и предельного веса с небольшим количеством повторений в одном подходе характерно:

- а) для метода максимальных усилий;
- б) метода круговой тренировки;
- в) равномерного метода.

9. Какой принцип предусматривает рост интеллектуального уровня спортсмена, его психологических и физических качеств?

- а) постепенности;
- б) всесторонности;
- в) сознательности.

10. Организационно-методическая форма тренировки, при которой упражнения выполняются занимающимися поочередно или в группах в определенных местах, в процессе движения по кругу или по закрытой линии, это:

- а) повторный метод;
- б) игровой метод;
- в) круговой метод.

**Ответы к тесту:**

Вопрос	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ответ	в	б	б	в	в	а	б	а	б	в

## **ТЕМА 6. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ГИРЕВОМУ СПОРТУ**

**Вопросы для изучения:**

1. Программа соревнований, классификация и спортивные дисциплины.
2. Судейская коллегия, обеспечивающая соревнования по гиревому спорту.
3. Требования к месту проведения соревнований.
4. Участники соревнований. Возрастные группы.
5. Весовые категории. Порядок взвешивания.

**Основные понятия:** официальные спортивные соревнования, вид соревнований, спортивная дисциплина, юноши, juniоры, мужчины, страхование участников, помост, церемония открытия, рекорд, протест, санкции, антидопинговые правила.

**Темы рефератов и докладов:**

1. Виды программ соревнований по гиревому спорту и правила их выполнения.
2. Допуск спортсменов к соревнованиям.
3. Права и обязанности участников соревнований по гиревому спорту.
4. Состав команды по гиревому спорту.
5. Экипировка участников соревнований по гиревому спорту.
6. Оборудование и инвентарь для проведения соревнований по гиревому спорту.
7. Вспомогательный персонал, обеспечивающий проведение соревнований по гиревому спорту.
8. Регистрация рекордов по итогам проведения соревнований.
9. Требования и правила подачи протестов.
10. Виды спортивных санкций, применяемых к участникам соревнований.

**Задания для самостоятельной работы:**

1. Ознакомьтесь с антидопинговыми правилами. Приведите перечень нарушений и виды наказаний за эти нарушения.
2. Опишите правила оформления протоколов соревнований.
3. Ознакомьтесь с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 1 марта 2016 г. № 134н «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»» и перечислите его основные пункты.
4. Раскройте требования к составлению программы соревнований по гиревому спорту.
5. Дайте описание технической характеристики гирь.

### **Вопросы для самоконтроля:**

1. Какие требования нужно выполнить, чтобы соревнование стало официальным мероприятием?
2. Каким министерством утверждены правила вида спорта «Гиревой спорт»?
3. Как ведется подсчет очков в классическом двоеборье?
4. Кто получает преимущество при одинаковом количестве подъемов (баллов) у двух или нескольких участников?
5. Что входит в обязанности проводящей организации на месте проведения соревнований?
6. Какие возрастные группы спортсменов установлены правилами гиревого спорта?
7. Как формируются и чем отличаются между собой группы «А» и «Б»?
8. Перечислите необходимый перечень документов для допуска спортсмена к соревнованиям.
9. Какие габариты имеет соревновательный помост?
10. Как осуществляется подготовка плана мероприятий по обеспечению общественного порядка и общественной безопасности на объекте спорта при проведении официальных спортивных мероприятий?

### **Тестовые задания:**

1. Сколько человек входит в командную эстафету по гиревому спорту?
  - а) 3 человека;
  - б) 6 человек;
  - в) 4 человека.
  
2. Сколько человек входит в главную судейскую коллегию?
  - а) 2 человека;
  - б) 4 человека;
  - в) 6 человек.
  
3. За сколько часов до начала соревнований проводится взвешивание?
  - а) 3 часа;
  - б) 2 часа;
  - в) 1 час.

4. Какой возрастной период охватывают младшие юноши?

- а) 12–13 лет;
- б) 14–15 лет;
- в) 14–16 лет.

5. На гирих какого веса проводятся чемпионаты России, Европы и мира по рывку для женщин и юниорок?

- а) 24 кг;
- б) 32 кг;
- в) 36 кг.

6. Сколько по времени длится взвешивание?

- а) 1 час;
- б) 2 часа;
- в) более 2 часов.

7. Какой возрастной период охватывают старшие юноши?

- а) 17–18 лет;
- б) 15–16 лет;
- в) 16 лет.

8. На гирих какого веса проводятся чемпионаты России, Европы и мира по классическому двоеборью для мужчин и юниоров?

- а) 24 кг;
- б) 32 кг;
- в) 36 кг.

9. Сколько весовых категорий у мужчин в гиревом спорте?

- а) 7;
- б) 8;
- в) 9.

10. Какой возрастной период соответствует юниорам в гиревом спорте?

- а) 19–20 лет;
- б) 19–23 года;
- в) 20–24 года.

**Ответы к тесту:**

Вопрос	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ответ	в	б	б	в	а	а	а	б	а	б

**ТЕМА 7. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ГИРЕВИКОВ****Вопросы для изучения:**

1. Тактика выступления на соревнованиях.
2. Психологические нагрузки на соревнованиях.
3. Средства психологического настроя на старт.
4. Влияние факторов окружающей среды на спортивный результат.

**Основные понятия:** соревнования, темп выполнения упражнения, психология спортсмена, настрой на результат, предсоревновательная разминка, аутогенная тренировка, нагрузка, самонастрой, боевая готовность, предстартовая апатия, темперамент.

**Темы рефератов и докладов:**

1. Значение разминки перед выступлением.
2. Психологический настрой тренера и самонастрой перед выступлением.
3. Влияние шума болельщиков на спортивный результат гиревиков.
4. Типы нервной системы спортсменов-гиревиков.
5. Волевые качества спортсмена-гиревика, необходимые для успешного выступления на соревнованиях.
6. Предстартовые состояния гиревиков.
7. Психология спортивного соревнования.
8. Тактические приемы воздействия на соперников.
9. Психическая надежность в соревновательной деятельности и ее основные свойства.
10. Суггестивное воздействие как средство оптимизации психического состояния спортсмена-гиревика.



### **Задания для самостоятельной работы:**

1. Назовите условия, которые должны соблюдаться при расчете темпа подъемов гирь на соревнованиях.
2. Объясните необходимость выполнения разминочных упражнений перед выходом на помост.
3. Перечислите наиболее распространенные тактические ошибки, допускаемые неопытными спортсменами-гиревиками на первых соревнованиях.
4. Расскажите о главных отличиях психического состояния в соревновательных и обычных условиях.

### **Вопросы для самоконтроля:**

1. Перечислите факторы, влияющие на успешность выступления на соревнованиях.
2. Каким образом производится контроль соревновательной нагрузки?
3. Сформулируйте основные понятия: «спорт» в широком и узком значении, «подготовка спортсмена», «спортивная тренировка», «соревнования», «спортивное достижение».
4. Охарактеризуйте понятие «тактическая подготовка», ее задачи, дайте характеристику тактической подготовленности в гиревом спорте.
5. Каковы особенности соревновательной деятельности в гиревом спорте?
6. Перечислите основные признаки соревновательной деятельности.
7. Какие фазы структуры соревновательной деятельности вы знаете?
8. Как влияет на результат спортсменов смена часовых поясов, географические и климатические условия?
9. Какова основная цель индивидуального дневника соревновательной деятельности гиревика?

### **Тестовые задания:**

1. Тип темперамента, характеризующий человека как уравновешенного, оптимистического и жизнерадостного, это:
  - а) сангвиник;
  - б) холерик;
  - в) флегматик;
  - г) меланхолик.

2. Состояние спортсмена перед стартом, которое характеризуется излишним возбуждением ЦНС, что может проявляться в дрожании рук или других частей тела, называют:

- а) стартовой лихорадкой;
- б) боевой готовностью;
- в) стартовой апатией.

3. Тип темперамента, характеризующий человека как инициативного, который обладает лидерскими качествами, однако нетерпелив, вспыльчив и подвержен эмоциональным срывам:

- а) сангвиник;
- б) холерик;
- в) флегматик;
- г) меланхолик.

4. Специфическая двигательная активность человека, осуществляемая в условиях официальных соревнований на пределе психических и физических сил человека, конечной целью которой является установление общественно значимых и личных результатов:

- а) трудовая деятельность;
- б) тренировочная деятельность;
- в) соревновательная деятельность.

5. Тип темперамента, характеризующий человека сдержанным, не склонным к риску и невозмутимым в любой ситуации:

- а) сангвиник;
- б) холерик;
- в) флегматик;
- г) меланхолик.

6. Состояние спортсмена перед стартом, которое характеризуется преобладанием процессов торможения над процессами возбуждения ЦНС, отсутствием желания соревноваться:

- а) стартовая лихорадка;
- б) боевая готовность;
- в) стартовая апатия.

7. Тип темперамента, характеризующий человека как спокойного, медлительного и чувствительного, не проявляющего инициативу:

- а) сангвиник;
- б) холерик;
- в) флегматик;
- г) меланхолик.

8. Тактическая подготовка спортсмена – это:

- а) искусство ведения спортивной борьбы;
- б) подготовка к выступлению на соревнованиях;
- в) особенности воспитания волевых качеств.

9. Спортивное соревнование – это, прежде всего:

- а) развлекательное мероприятие для зрителей;
- б) процесс сравнения возможностей участников;
- в) социальное явление, основанное на регламентированном правилами измерении спортивных результатов.

10. Состояние спортсмена перед стартом, которое характеризуется как идеальное состояние, проявляющееся в желании выступить и уверенным ожиданием своего выхода:

- а) стартовая лихорадка;
- б) боевая готовность;
- в) стартовая апатия.

**Ответы к тесту:**

Вопрос	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ответ	а	а	б	в	в	в	г	а	в	б

## **ТЕМА 8. ПРИСВОЕНИЕ СПОРТИВНЫХ РАЗРЯДОВ И ЗВАНИЙ В ГИРЕВОМ СПОРТЕ**

**Вопросы для изучения:**

1. Спортивные звания и разряды, установленные в Российской Федерации.

2. Содержание норм, требований и условий выполнения спортивных званий и разрядов.
3. Порядок присвоения спортивных званий и разрядов.
4. Порядок лишения, восстановления спортивных званий и разрядов.

**Основные понятия:** разряд, звание, требования, норматив, протокол соревнований, представление, спортивное мастерство, официальные спортивные мероприятия, международные соревнования, выписка из протокола, дисквалификация, подтверждение разряда, приказ о присвоении.

**Темы рефератов и докладов:**

1. Представление для присвоения спортивного звания и прилагаемые к нему документы.
2. Необходимый уровень и статус соревнований для присвоения спортивных званий и разрядов.
3. Процедура допинг-контроля на международных соревнованиях как одно из условий присвоения звания МСМК.
4. Процедура представления норм, требований и условий выполнения спортивных званий и разрядов в Министерство спорта Российской Федерации.
5. Представление для присвоения спортивного разряда и прилагаемые к нему документы.
6. Основания для отказа в присвоении спортивного звания и разряда.
7. Возрастные требования для присвоения спортивных званий и разрядов по гиревому спорту.
8. Представление для подтверждения спортивного разряда и прилагаемые к нему документы.
9. Основания для лишения спортивного звания или разряда в гиревом спорте.
10. Основания для отказа в подтверждении спортивного разряда.

**Задания для самостоятельной работы:**

1. Ознакомьтесь с положением о Единой всероссийской спортивной классификации, утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19 декабря 2022 г. № 1255, и перечислите его основные пункты.
2. Изучите нормы для присвоения спортивных званий по гиревому спорту и заполните таблицу:

№	Весовая категория (мужчины)	Норма мастера спорта России (очков)
1	До 63 кг	
2	До 68 кг	
3	До 73 кг	
4	До 78 кг	
5	До 85 кг	
6	До 95 кг	
7	Свыше 95 кг	

3. Ознакомьтесь с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и перечислите его основные пункты.

**Вопросы для самоконтроля:**

1. Назовите организации, имеющие право присваивать спортивные звания и разряды.

2. Определите необходимое количество стран – участниц соревнований для присвоения звания МСМК.

3. Определите необходимое количество участников в весовой категории для присвоения спортивного разряда на чемпионате субъекта Российской Федерации.

4. Назовите требования к квалификации и количеству судей для присвоения звания мастера спорта России.

5. Назовите особенности заполнения зачетной классификационной книжки спортсмена.

6. Кем и куда подается заявление о лишении спортивного звания и спортивного разряда?

7. Перечислите пункты, содержащиеся в заявлении о лишении спортивного звания или разряда.

8. Назовите требования к квалификации и количеству судей для присвоения спортивных разрядов.

**Тестовые задания:**

1. Какого спортивного звания нет в гиревом спорте?

а) мастер спорта России;

б) гроссмейстер России;

в) мастер спорта России международного класса.

2. С какого возраста спортсмену можно присвоить звание мастера спорта России по гиревому спорту?

- а) 11 лет;
- б) 13 лет;
- в) 15 лет.

3. Сколько времени действует присвоенный разряд кандидата в мастера спорта?

- а) 3 года;
- б) 5 лет;
- в) бессрочно.

4. Одним из условий присвоения звания мастера спорта России международного класса по гиревому спорту является занятие:

- а) не ниже 5-го места на чемпионате мира;
- б) 1-е места на чемпионате Европы;
- в) не ниже 3-го места на Кубке мира.

5. С какого возраста спортсмену можно присвоить звание мастера спорта России международного класса по гиревому спорту?

- а) 14 лет;
- б) 16 лет;
- в) 18 лет.

6. Сколько времени действует присвоенное спортивное звание мастера спорта России или мастера спорта России международного класса?

- а) 5 лет;
- б) 10 лет;
- в) бессрочно.

7. С какого возраста спортсмену можно присвоить разряд кандидата в мастера спорта по гиревому спорту?

- а) 10 лет;
- б) 12 лет;
- в) 14 лет.

8. Сколько времени действуют присвоенные юношеские спортивные разряды?

- а) 1 год;
- б) 2 года;
- в) 3 года.

9. С какого возраста спортсмену можно присвоить первый спортивный разряд и ниже по гиревому спорту?

- а) 8 лет;
- б) 10 лет;
- в) 12 лет.

10. Нормы кандидата в мастера спорта, I спортивный разряд по гиревому спорту нельзя выполнить:

- а) на официальных спортивных соревнованиях субъекта Российской Федерации;
- б) официальных спортивных соревнований муниципального образования;
- в) официальных спортивных соревнованиях федерального округа Российской Федерации.

**Ответы к тесту:**

Вопрос	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ответ	б	в	а	б	б	в	в	б	в	б

## **ТЕМА 9. СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ В ГИРЕВОМ СПОРТЕ**

**Вопросы для изучения:**

1. Утомление и восстановление работоспособности.
2. Средства восстановления при занятиях спортом.
3. Здоровый образ жизни и режим дня спортсмена.
4. Методы, определяющие восстановление работоспособности.
5. Профилактика перетренированности и перенапряжения при занятиях гиревым спортом.

**Основные понятия:** утомление, восстановление, работоспособность, переутомление, перетренированность, фазы восстановления, суперкомпенсация, частота сердечных сокращений, артериальное давление, частота дыхания, самочувствие, активный отдых, профилактика, сбалансированное питание, комплекс средств восстановления, массаж, клинические проявления утомления.

**Темы рефератов и докладов:**

1. Физиологические особенности процессов утомления и восстановления при занятиях гиревым спортом.
2. Педагогические средства восстановления.
3. Медико-биологические средства восстановления.
4. Психологические средства восстановления.
5. Гигиенические средства восстановления.
6. Значение индивидуального тренировочного дневника для предотвращения перетренированности.
7. Режим дня как фактор, влияющий на восстановление работоспособности.
8. Фазы восстановления работоспособности спортсменов.
9. Сбалансированное питание при занятиях гиревым спортом.
10. Аутотренинг как способ восстановления и настрой на соревнование.

**Задания для самостоятельной работы:**

1. Проанализируйте и сравните используемые средства восстановления олимпийского и неолимпийского видов спорта.
2. Составьте примерный комплекс средств восстановления для гиревиков этапа высшего спортивного мастерства.
3. Ознакомьтесь с факторами риска, способными привести к заболеванию травматизму.
4. Ознакомьтесь с пробами Штанге и Генчи. Какие показатели являются нормой в каждой пробе?

**Вопросы для самоконтроля:**

1. Перечислите виды восстанавливающего массажа.
2. Что является одним из основных педагогических средств восстановления?
3. Перечислите медико-биологические средства восстановления.



4. В восстановительном периоде после тренировки различают три фазы. Перечислите их и опишите.

5. Чем отличаются друг от друга утомление и перетренированность?

6. Дайте определение понятию «восстановление работоспособности спортсмена».

7. Какие средства восстановления вы знаете?

8. Какую роль в системе педагогических средств играет заминка? Назовите ее функции.

9. Перечислите психологические средства восстановления.

10. Раскройте суть классификации клинических проявлений утомления.

11. Перечислите основные минералы и микроэлементы и обоснуйте их необходимость для организма.

12. Определите понятие «биологическая активная добавка» и ее важность для спортсменов.

### **Тестовые задания:**

1. Состояние организма, при котором работоспособность человека временно снижена:

- а) утомление;
- б) перетренированность;
- в) перенапряжение.

2. Патологическое состояние организма, проявляющееся в виде невроза, болей в области сердца, нарушения сна:

- а) перетренированность;
- б) переутомление;
- в) перенапряжение.

3. Процесс, протекающий как реакция на утомление и направленный на восстановление нарушенного гомеостаза и работоспособности занимающегося, называют:

- а) рекреацией;
- б) реабилитацией;
- в) восстановлением.

4. Определение режима правильного сочетания нагрузок и отдыха на всех этапах многолетней подготовки спортсмена характерно:

- а) для педагогических средств восстановления;
- б) медико-биологических средств восстановления;
- в) психологических средств восстановления.

5. Различные виды массажа являются наиболее широко применяемыми и популярными средствами восстановления, которые входят в группу:

- а) педагогических средств восстановления;
- б) медико-биологических средств восстановления;
- в) психологических средств восстановления.

6. Восстановление бывает:

- а) текущее, срочное, отставленное;
- б) периодическое, прогрессирующее, ускоренное;
- в) интенсивное, замедленное, рецидивное.

7. Нейтрализация стрессов во время соревнований, состояние готовности, необходимое для оптимального выступления, характеризует:

- а) педагогические средства восстановления;
- б) медико-биологические средства восстановления;
- в) психологические средства восстановления.

8. Процесс восстановления нормального функционирования организма – это:

- а) восстановление;
- б) реабилитация;
- в) релаксация.

9. Рациональное питание – это:

- а) сбалансированное питание по жирам;
- б) сбалансированное питание по белкам;
- в) сбалансированное по всем компонентам пищевых веществ и адекватное полу, возрасту, здоровью, физиологическому статусу.

10. Восстановление по ходу выполнения работы, заключающееся в поддержании состояния равновесия и величин гомеостаза, которые изменяются в процессе мышечной деятельности:

- а) текущее;
- б) срочное;
- в) отставленное.

**Ответы к тесту:**

Вопрос	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ответ	а	б	в	а	б	а	в	б	в	а

## **ТЕМА 10. КОНТРОЛЬ В СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ ГИРЕВИКОВ**

### **Вопросы для изучения:**

1. Виды контроля, их функции и содержание.
2. Факторы и объекты, которые принимаются во внимание при контроле за физическим состоянием спортсмена.
3. Биохимический контроль в спорте.
4. Требования к показателям контроля.
5. Дневник самоконтроля.

**Основные понятия:** контроль физической подготовленности, планирование, управление, тестирование, самоконтроль, состояние спортсмена, педагогический дневник, тренировочная деятельность, функциональные возможности, диагностика состояния систем организма.

### **Темы рефератов и докладов:**

1. Врачебный контроль при занятиях гиревым спортом.
2. Врачебно-педагогический контроль.
3. Самоконтроль спортсмена при занятиях гиревым спортом.
4. Контроль за факторами внешней среды.
5. Методы биохимического контроля спортсменов.
6. Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями.
7. Характеристика автоматизированных методов комплексного контроля.
8. Объекты биохимического контроля спортсменов.

9. Общая направленность биохимических сдвигов в организме после выполнения нагрузок в зависимости от квалификации спортсмена.

10. Педагогический контроль в процессе тренировочной деятельности.

### **Задания для самостоятельной работы:**

1. Исходя из задач управления подготовкой спортсмена, различают оперативный, текущий и этапный контроль. В чем их отличия?

2. Раскройте такие понятия, как информативность и надежность теста при контроле физической подготовленности.

3. Перечислите и охарактеризуйте методы контроля в практике физического воспитания.

4. Ознакомьтесь с информационными технологиями автоматической обработки информации, используемые при контроле функционального состояния спортсменов.

### **Вопросы для самоконтроля:**

1. Перечислите задачи врачебного контроля.

2. Что такое самоконтроль и для чего он нужен?

3. Комплексность контроля реализуется только тогда, когда регистрируются три группы показателей. Назовите эти группы показателей.

4. Используемые в процессе комплексного контроля показатели условно делят на две группы. Назовите эти группы и охарактеризуйте их.

5. Перечислите основные задачи биохимического контроля.

6. На какие показатели обращают внимание при анализе крови?

7. Определите взаимосвязь частоты прохождения врачебного контроля от квалификации гиревиков.

8. Назовите требования к результатам и контроль физической подготовленности при переходе на этап высшего спортивного мастерства.

9. В пределах каких границ показатель гемоглобина в крови считается нормой?

10. Какие показатели фиксируются в дневнике самоконтроля?

### **Тестовые задания:**

1. Регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья и физического развития при занятиях физической культурой и спортом – это:

- а) самоконтроль;
- б) врачебный контроль;
- в) педагогический контроль.

2. Исследования, проводимые совместно врачом и тренером для того, чтобы определить, как воздействуют на организм спортсмена тренировочные нагрузки, с целью предупредить переутомление и развитие патологических изменений, приводящих к заболеваниям, – это:

- а) самоконтроль;
- б) врачебно-педагогический контроль;
- в) педагогический контроль.

3. Что обозначает понятие «антропометрия»?

- а) измерение тела спортсмена и его частей;
- б) измерение артериального давления;
- в) измерение физических возможностей.

4. К объективному показателю самоконтроля относится:

- а) самочувствие;
- б) настроение;
- в) наблюдение за массой тела.

5. Какой показатель используется при оценке функционирования дыхательной системы?

- а) жизненная емкость легких (ЖЕЛ);
- б) электрокардиограмма (ЭКГ);
- в) артериальное давление.

6. Оценка состояния спортсмена под воздействием относительно длительного периода тренировки и разработка стратегии на последующий макроцикл или период тренировки – это:

- а) оперативный контроль;
- б) текущий контроль;
- в) этапный контроль.

7. Какой показатель используется при оценке функционирования сердечной мышцы?

- а) ЖЕЛ;
- б) ЭКГ;
- в) динамометрия.

8. Оценка состояния спортсмена после выполнения тренировочной работы и учет протекания восстановительных процессов в организме в течение дня или микроцикла:

- а) оперативный контроль;
- б) текущий контроль;
- в) этапный контроль.

9. Какого вида контроля за состоянием занимающихся не бывает?

- а) врачебного;
- б) педагогического;
- в) общественного.

10. Контроль за состоянием спортсмена непосредственно в момент или сразу после выполнения двигательного действия:

- а) оперативный контроль;
- б) текущий контроль;
- в) этапный контроль.

**Ответы к тесту:**

Вопрос	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ответ	а	б	а	в	а	в	б	б	в	а

## КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕФЕРАТОВ И ДОКЛАДОВ

### Критерии оценки реферата

Критерий оценки	Содержание	Баллы
Новизна работы	– актуальность проблемы и темы;	2
	– новизна и самостоятельность в постановке проблемы, формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы;	2
	– наличие авторской позиции, самостоятельность суждений	2
Степень раскрытия сущности проблемы	– соответствие содержания теме реферата;	2
	– полнота и глубина раскрытия основных понятий;	1
	– умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал;	1
	– умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы	1
Обоснованность выбора источников	– полнота использования литературных источников по проблеме;	1
	– привлечение новейших работ по проблеме (статьи, журнальные публикации и др.)	1
Соблюдение требований к оформлению	– правильное оформление ссылок на используемую литературу;	1
	– грамотность и культура изложения материала;	1
	– владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы;	1
	– соблюдение требований к объему реферата;	1
	– культура оформления: выделение абзацев	1
Грамотность	– отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей;	1
	– отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых	1

Перевод баллов в шкалу оценок:

Количество баллов	Оценка	Зачет
16–20	Отлично	Зачтено
11–15	Хорошо	
6–10	Удовлетворительно	
0–5	Неудовлетворительно	Не зачтено

### Критерии оценки доклада

Критерий оценки	Содержание	Баллы
Качество доклада	– доклад зачитывается;	1
	– доклад рассказывается, но не объясняется суть работы;	2
	– доклад рассказывается, четко выстроен, объяснена суть работы	3
Регламент выступления	– не выдержан регламент;	0
	– выдержан регламент	2
Ответы на вопросы	– докладчик не может ответить на вопросы;	0
	– не может ответить на большинство вопросов;	1
	– отвечает на большинство вопросов	2
Использование демонстрационного материала	– нет демонстрационного материала;	0
	– демонстрационный материал используется	2
Оформление демонстрационного материала	– плохо оформленный материал;	0
	– хорошо оформленный материал	2
Владение научным и аппаратом	– докладчик не владеет терминами;	0
	– владеет терминами	2
Четкость выводов доклада	– нет выводов;	0
	– выводы не отражают итогов работы;	1
	– выводы четко отражают итоги работы	2



Перевод баллов в шкалу оценок:

Количество баллов	Оценка	Зачет
12–15	Отлично	Зачтено
8–11	Хорошо	
4–7	Удовлетворительно	
0–3	Неудовлетворительно	Не зачтено

## СЛОВАРЬ ПОНЯТИЙ И ТЕРМИНОВ

**Включение** – оптимальное положение рук в заключительной фазе каждого цикла упражнений. Обеспечивается за счет хорошей гибкости и подвижности в локтевом и плечевом суставах.

**Выносливость** – способность человека длительное время противостоять утомлению без снижения интенсивности.

**Гиревой спорт** – циклический силовой вид спорта, в основе которого лежит подъём гирь максимально возможное число раз за отведённый промежуток времени в положении стоя.

**Гиря** – спортивный снаряд, с которым участник выполняет упражнение.

**Двоеборье** – соревновательная дисциплина в гиревом спорте, состоящая из двух видов упражнений: «толчок» и «рывок».

**Дожим** – включение одной или двух рук после кратковременной остановки во время подъёма.

**Жим** – подъём гири (штанги) от груди вверх усилием мышц рук и плечевого пояса.

**Жонглирование** – упражнение с гирями на ловкость (вращение, подбрасывание гири и т.д.).

**Замах** – подготовительное движение гири (гирь) по направлению, обратному основному движению.

**Захват** характеризует способ захвата ручки гири и выполняется двумя различными способами: сверху и снизу. В первом случае ладонь, при соответствующем положении кисти, обращена вниз, во втором – вверх.

**Касание** – ошибка при выполнении упражнений гиревого двоеборья (касание гирей помоста, касание свободной рукой туловища, пола и т.д.).

**Крест** – удерживание гирь на вытянутых в стороны руках на уровне плечевых суставов.

**Легкая гиря** – гиря, которая легче соревновательной (более 4 кг).

**Мах** – маятниковое движение гири в том или ином направлении.

**Наклон** – сгибание туловища вперёд или в сторону.

**«Не считать»** – не засчитывается очередной подъем при нарушении правил соревнований.

**Облегченная гиря** – гиря, вес которой меньше соревновательной (не более 4 кг).

**Общеразвивающие упражнения** – упражнения, предназначенные для воспитания тех или иных физических качеств.

**Основной старт** – наиболее удобная не фиксируемая стойка атлета с гирей (гирями) перед выполнением основной фазы (части) того или другого приёма или упражнения.

**Остановка на плечах** – постановка гирь для отдыха на плечевые суставы.

**Основа элемента** – подбрасывание гири в том или ином направлении (главное движение).

**Отклон** – прогибание туловища назад.

**Отсчет контрольного времени** – отсчет времени (в секундах) до включения секундомера и начала подъема гирь.

**Подводящие упражнения** – отдельные части классических упражнений или специально подобранные упражнения, сходные по структуре движений с изучаемыми, применяемые при обучении технике.

**Подрыв** – заключительное усилие при подъёме двух гирь на грудь или при выполнении рывка.

**Подсед полуприседом** – подсед с небольшим сгибанием ног в коленях.

**Подсед «разножка»** – подсед с расстановкой ног в стороны.

**Подход** – однократное или многократное выполнение упражнения с гирями.

**Подъём с вися** – подъём гирь (гири), удерживаемых внизу в опущенных руках.

**Полутолчок** – выталкивание гирь от груди до уровня головы и выше.

**Помост** – площадка, на которой выполняет упражнение участник.

**Поток** – очередная смена участников, вызванная на помост для выступления.

**Предварительный старт** – атлет начинает поднимать гирю (гири) с помоста из исходного положения.

**Прикидки** – контрольные занятия в одном из соревновательных упражнений.

**Программа** – совокупность подходов и повторений, последовательно выполняемых в каждом занятии.

**Просов кисти** – смещение кисти внутрь дужки гири до упора основанием большого пальца во внутреннюю её сторону.

**Разминка** – серия упражнений, увеличивающих циркуляцию крови при подготовке к тренировке.

**Рывок** – классическое упражнение, при котором гиря из положения «в висе спереди» поднимается вверх на прямую руку одним непрерывным движением и опускается в исходное положение, не касаясь груди и других частей тела.

**Связка элементов** – несколько элементов жонглирования, выполняемых слитно, один за другим. Каждый элемент состоит из основы и составляющих частей.

**Сила** – способность человека противодействовать внешним сопротивлениям посредством мышечных усилий.

**Смена рук** – перекладывание гири в рывке из одной руки в другую.

**Соревновательная гиря** – стандартная гиря, вес которой определен положением о соревнованиях (16, 24, 32 кг).

**Соревновательная зона** – место, где выступают участники, ведется подготовка гирь, располагается судейская коллегия и апелляционное жюри.

**Составная часть элемента** – движение атлета и гири в жонглировании, дополняющие основу, придающие элементу целостность и законченность.

**Специальные упражнения или части упражнений**, сходные по своей структуре с изучаемыми, выполняемые при обучении или исправлении ошибок в технике.

**«Старт»** – начало выполнения упражнения после включения секундомера.

**Стартовое положение** – основная стойка (положение всех частей тела) участника и положение гирь (гири) перед началом выполнения упражнения.

**«Стоп»** – остановка спортсмена при грубом нарушении правил соревнований.

**Толчок** – классическое упражнение, при котором две гири поднимаются вначале на грудь, затем вверх на прямые руки.

**Толчок по длинному циклу** – подъем двух гирь от груди над головой, с последующим опусканием вниз (в два приема), сначала на грудь, а затем в положение вися, после каждого подъема.

**Утяжеленная гиря** – гиря, вес которой больше соревновательной.

**Фиксация** – удерживание гири (гирь) на груди или вверху на прямых руках в положении, отвечающем правилам соревнования.

**Цикл упражнения** – структурная единица рывка, характеризующая одноразовый подъем гири одной рукой.

**Швунг** – толчок без подседа.

**Элемент жонглирования** – отдельное упражнение жонглирования, выполняемое из определенного исходного положения и заканчивающееся приемом (ловлей) подброшенной гири каким-либо способом.

## РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

### Основная литература

1. Кадилов, Н.Н. Гиревой спорт : учебное пособие / Н.Н. Кадилов, Н.Г. Энгельс, Э.Т. Ахмадуллина. – Уфа : Башкирский ГАУ, 2011. – 142 с.
2. Коняхина, Г.П. Комплексный контроль в спорте : учебно-методическое пособие / Г.П. Коняхина. – Челябинск : Уральская академия, 2020. – 73 с.
3. Тихонов, В.Ф. Основы гиревого спорта: обучение двигательным действиям и методы тренировки : учебное пособие / В.Ф. Тихонов, А.В. Суховой, Д.В. Леонов. – Москва : Советский спорт, 2009. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). – 132 с.
4. Тихонов, В.Ф. Фундаментальные основы гиревого спорта: методы обучения двигательным действиям и средства тренировки : учебное пособие / В.Ф. Тихонов, А.В. Суховой, Д.В. Леонов. – Москва : Советский спорт, 2009. – 132 с.

### Дополнительная литература

1. Аксенов, М.О. Планирование нагрузки в спорте / М.О. Аксенов, Д.В. Дугарова, Г.П. Петренко // Вестник Бурятского государственного университета. – 2012. – Вып. 13: Физкультура и спорт. – С. 80–89.
2. Алексеенко, А.Ф. Интегральная система подготовки спортсменов-гиревиков от новичка до высшего мастерства : учебное пособие для студентов, обучающихся по циклу ГСЭД / А.Ф. Алексеенко, А.В. Холопов. – Омск : Омский государственный аграрный университет, 2005. – 66 с.
3. Гибадуллин, И.Г. Физиологические и психологические критерии планирования и контроля процесса подготовки спортивного резерва / И.Г. Гибадуллин, В.Г. Лазаренко, В.С. Кожевников // Вестник Ижевского государственного технического университета. – 2014. – № 3 (63). – С. 207–208.
4. Жуков, В.И. Проблемы здорового образа жизни и инновационные здоровьесберегающие технологии : учебно-методическое пособие для студентов

высших учебных заведений и слушателей системы дополнительного образования / В.И. Жуков. – Москва : Изд-во РГСУ, 2009. – 296 с.

5. Пешков, В.Ф. Обоснование восстановительно-профилактической подготовки в структуре спортивной подготовки / В.Ф. Пешков // Вестник Томского государственного педагогического университета (TSPU Bulletin). – 2017. – Вып. 1. – С. 136–142.

6. Пешков, В.Ф. Восстановительные средства в спортивной и профессиональной подготовке студенток, занимающихся силовым видом спорта / В.Ф. Пешков // Вестник Томского государственного университета. – 2021. – № 467. – С. 71–80.

7. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов : учебное пособие / В.Н. Платонов. – Москва : Академия, 2019. – 656 с.

8. Симень, В.П. Повышение эффективности развития выносливости у юношей, занимающихся гиревым спортом, с использованием комплексного применения различных методов и методических приемов спортивной тренировки / В.П. Симень // Вестник Чувашского государственного педагогического университета им И.Я. Яковлева. – 2012. – № 1-1. – С. 146–150.

9. Хитров, В.Д. О повышении эффективности тренировочного процесса спортсменов-гиревиков массовых разрядов / В.Д. Хитров, А.А. Аринушкин // Известия Тульского государственного университета. – 2014. – № 2. – С. 173–177.

10. Хомяков, Г.К. Общефизическая подготовка гиревиков / Г.К. Хомяков // Вестник Иркутского государственного технического университета. – 2012. – № 3 (62). – С. 349–357.

11. Ципин, Л.Л. Оценка мышечных усилий спортсменов-гиревиков при выполнении специально подготовительных упражнений / Л.Л. Ципин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 7 (137). – С. 155–160.

12. Шихов, А.В. Медико-педагогические аспекты спортивного травматизма : учебное пособие / А.В. Шихов, Г.И. Семёнова. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2020 – 128 с.







*Учебное издание*

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ  
ФАКУЛЬТЕТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
ПО ГИРЕВОМУ СПОРТУ

Учебно-методическое пособие  
для самостоятельной работы студентов

Текстовое электронное издание

Ответственный за выпуск: Ю.Ю. Афанасьева  
Корректор: Ю.П. Готфрид  
Технический редактор: А.И. Лелоюр

Подписано к использованию: 19.03.2024

Гарнитура Times. Объем издания: 3,9 Мб. Комплектация издания – 1 CD.

Тираж 100 CD. Заказ № 037/ЭУ.

Издательство Томского государственного педагогического университета

634061, г. Томск, ул. Киевская, 60

тел. 8(3822)311-484

E-mail: [izdatel@tspu.edu.ru](mailto:izdatel@tspu.edu.ru)

