

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
от «29» августа 2024 г.

Утверждено
Директор ГБОУ «Чистопольская кадетская школа-
интернат имени героя Советского Союза Кузьмина
Сергея Евдокимовича»
В.И. Буслаева
Приказ № 198 о/д
от «02» сентября 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Гиревой спорт»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 11-15 лет

Срок реализации: 1 год (144 часа)

Составитель:

Свистунов Олег Вячеславович
педагог дополнительного образования

Чистополь, 2024 г.

Оглавление:

Пояснительная записка.	3
Нормативная часть.	5
Актуальность программы	6
Матрица образовательной программы	9
Учебный план	12
Содержание программы	14
Календарно-тематический план	28
Планируемые результаты освоения программы	32
Организационно-педагогические условия реализации программы	32
Формы аттестации / контроля	32
Список литературы.	35

Пояснительная записка.

Настоящая программа является основным документом определяющим направленность и содержание дополнительного образования на отделении «Гиревой спорт» в группах, занимающихся по дополнительной общеразвивающей программе в сфере физической культуры и спорта.

Данная программа разработана на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ, в соответствии с Федеральным Законом Российской Федерации от 01 сентября 2013 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом Российской Федерации от 14.12.2007 г. № 239-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам", Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта – гиревой спорт».

В основу учебной программы заложены основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Гиревой спорт - циклический вид спорта, в основе которого лежит подъём гирь максимально возможное число, раз за отведённый промежуток времени, в положении стоя. Существует две дисциплины у мужчин и одна у женщин. Мужчины соревнуются в классическом двоеборье или толчке по длинному циклу. В свою очередь двоеборье состоит из двух упражнений: толчок двух гирь двумя руками от груди и рывок одной гири каждой рукой. В рывке допускается одна смена рук без постановки снаряда на помост. После выполнения двух упражнений подсчитываются очки в сумме двоеборья. Толчок по длинному циклу заключается в забросе гирь на грудь, выталкивании вверх от груди, опускании на грудь и спуске вниз без касания помоста. Упражнение выполняется с двумя гирями.

Толчок двух гирь. Спортсмен закидывает две гири на грудь (исходное положение), выталкивает их при помощи подседа на полностью выпрямленные руки над головой, фиксирует их и после счёта судьи принимает исходное положение (гири на груди). Не засчитывается, если: есть дожим гирь вверху; нет фиксации; есть потеря равновесия; смена положения рук во время подседа. При спуске гирь в вниз или на помост, или при остановке гирь на плечах выполнение упражнения останавливается.

Рывок гирь. Спортсмен должен непрерывным движением поднять гирю вверх на прямую руку и зафиксировать её. После счёта судьи, не касаясь гирей туловища, спортсмен опускает гирю в замах для следующего подъёма. В момент фиксации вверху колени и туловище должны быть выпрямлены и неподвижны, свободная рука остановлена. Во

время старта или смены рук даётся дополнительный замах для разгона. Не засчитывается, если: есть касание свободной рукой тела, гири или помоста; при до жиме гири вверх; нет фиксации; есть лишний замах. Если гиря остановилась на плече или помосте, выполнение останавливается.

Толчок двух гирь по длинному циклу. Выполняется по тем же правилам, что и классический толчок, но перед очередным выталкиванием гири опускаются в положение виса, затем подъём на грудь и выталкивание. Разрешается опускать гири как между ног, так и через стороны. Запрещается: остановка гирь на помосте; опора руками или гирями на ноги в положении виса; остановка гирь в положении виса.

При разработке рабочей программы дополнительных общеобразовательных программ основными нормативными документами являются:

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ (с изменениями и дополнениями)
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р
4. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 №10
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
6. Федеральный закон от 13 июля 2020 г. №189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 28.12.2022 г.)
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
8. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 года №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
9. Устав образовательной организации.

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение детьми и взрослыми образовательных знаний, умений и навыков по гиревому спорту, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей и взрослых в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства: личный пример и педагогическое мастерство тренера; высокая организация учебно-тренировочного процесса; атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества; дружный коллектив; система морального стимулирования; наставничество опытных спортсменов. *Основные воспитательные мероприятия:* торжественный прием вновь поступивших в школу; проводы выпускников; просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение; регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся; проведение тематических праздников; встречи со знаменитыми спортсменами; экскурсии, культпоходы в театры и на выставки; тематические диспуты и беседы; трудовые сборы и субботники; оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у обучающихся понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в гиревом спорте (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей).

Работа по программе:

Работа групп по программе проводится в оздоровительных группах (далее по тексту ОГ) с детьми и взрослыми.

Обучающиеся изучают основы гиревого спорта, получают теоретические сведения о строении организма, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса, изучают тактическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, гибкости и координации движения; сдают соответствующие нормативы. Осваивают соревновательный процесс в соответствии с правилами гиревого спорта. Участвуют в товарищеских соревнованиях, неофициальных турнирах, а также принимают участие в соревнованиях по ОФП, «Веселые старты» и т.п., в которых основной задачей не является результат выступления.

Программа предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида, выбор спортивной специализации, выполнение контрольных нормативов для зачисления в группу начальной подготовки.

Ожидаемые результаты.

В результате обучения по программе, учащиеся должны **знать:**

основные понятия, термины гиревого спорта;

роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни;

историю развития гиревого спорта; правила соревнований в избранном виде спорта;

уметь: применять правила техники безопасности на занятиях;

владеть основами гигиены;

выполнять основные технические действия, предусмотренные программой, применять изученные технические действия в соревновательных условиях.

Разделы учебной программы.

Образовательная деятельность по программе осуществляется по следующим разделам:

Теоретическая подготовка;

Общефизическая подготовка;

Техническая подготовка;

Тактическая подготовка;

Соревновательная и игровая подготовка;

Инструкторская и судейская практика;

Воспитательная и психологическая работа,

восстановительные мероприятия;

Каждый раздел программы включает: характеристику и содержание разделов программы.

Настоящая программа состоит из трех частей:

Первая часть – нормативная, определяет возрастной диапазон зачисления детей на отделение дзюдо, численный состав занимающихся, режим работы и наполняемость учебных групп, объем нагрузки по видам подготовки.

Вторая часть — программный материал, который содержит теоретическую и практическую подготовки. Практическая подготовка распределена по основным видам подготовки и годам обучения.

Третья часть – методическая, которая включает рекомендации по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, методические рекомендации по проведению тренировочных занятий, проведению контрольно-переводных испытаний с целью определения уровня общей физической подготовленности, но организации педагогического контроля и воспитательной работы.

Основными задачами реализации Программы являются:

-Формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей,

удовлетворение

их

интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

-Формирование

культуры

укрепление здоровья учащихся;

-Формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

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

Выполнение задач, поставленных программой, предусматривает:

- систематическое проведение практических и теоретических занятий;
- обязательное выполнение учебного плана, приемных и переводных контрольных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях;
- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
- прохождение судейской практики;
- привитие юным спортсменам навыков соблюдения спортивной этики, организованности, дисциплины, преданности своему коллективу.

Адресат программы: дети от 11 до 17 лет, взрослые от 18 лет и старше.

Объем программы: 36 учебных недель.

Формы организации Кадровое обеспечение: педагоги, имеющие среднее и высшее специальное образование, имеющие опыт работы с детским коллективом, обладающие знаниями и практическими умениями вида спорта, стремящиеся к профессиональному росту.

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, DVD- записи тренировочных занятий и соревнований с участием ведущих спортсменов гиревого спорта, методические разработки в области гиревого спорта.

Срок освоения: бессрочно

Режим занятий Учебный план составлен в академических часах. Продолжительность академического часа составляет 45 мин. Продолжительность одного занятия в группах не должна превышать 2 академических часов. Тренировочный процесс организуется в течение всего календарного года в соответствии с годовым календарным планом, рассчитанным на 36 недель, включая каникулярное время в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий.

Матрица образовательной программы

Проверка знаний и умений проводится на каждом занятии. Итоговые испытания технической подготовленности обучающихся проводятся в процессе тренировочной деятельности и соревнованиях. Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП, проводимых в начале и конце учебного года. Критериями успешности обучения служат - положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП и СФП, результаты участия в соревнованиях и желание продолжить обучение на следующем этапе подготовки.

В учебной программе представлены контрольные нормативы, которые являются основой постоянного контроля за темпами развития физических качеств обучающихся, контроль за физической подготовленностью проводится 1- 2 раз в год.

Поступающие зачисляются в оздоровительные группы по выбранным видам спорта - независимо от уровня их физической подготовки (без сдачи вступительных контрольных нормативов).

Перевод на следующий этап спортивной подготовки в общеразвивающих группах проводится при выполнении не менее 20 % контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке по виду спорта не менее чем из 5 представленных нормативов.

Комплексный педагогический контроль позволяет объективно оценить подготовленность юного спортсмена. При выполнении нормативных требований по ОФП (общей физической подготовке) и СФП (специальной физической подготовке) осуществляется прием и перевод спортсменов в группы начальной подготовки и учебно-тренировочный этапы.

Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям и участия в соревнованиях осуществляется медицинским работником ЦДО.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки контроля над уровнем обучающихся.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания). Исходное положение: упор лежа, голова-туловище-ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание – до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии – голова-туловище-ноги. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

Прыжок в длину с места. Исходное положение: стать носками к стартовой черте, приготовиться к прыжку. Выполняется двумя ногами с махом руками. Длина прыжка с трех попыток измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего к стартовой линии касания мата ногами испытуемого.

Поднимание туловища из положения лежа на спине. Исходное положение: руки за головой, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений в одной попытке за 30 секунд.

Удержание тела в висе на перекладине. Тестируемый принимает положение вися так, чтобы его подбородок находился над перекладиной. После этого включается секундомер. Когда под влиянием утомления руки начнут разгибаться и глаза окажутся на уровне перекладины, выполнение теста прекращается.

Наклон вперед из положения сидя. На полу обозначить центровую и перпендикулярную линии. Сидя на полу, ступнями ног следует касаться центральной линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см. Выполняется 3 наклона вперед, на 4-м регистрируется результат на перпендикулярной мерной линии по кончикам пальцев при фиксации этого результата в течение 5 секунд, при этом не допускается сгибания ног в коленях.

Бег на 400 м. Выполняется с высокого старта. На дистанции при необходимости возможен переход на ходьбу (спортивную и обычную).

Примечание: Контрольные упражнения выполняются в начале и конце учебного года и по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого учащегося

Нормативы МУЖЧИНЫ	Возраст											
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Отжимание в упоре лежа, раз	8	8	10	10	10	11	11	11	12	12	12	
Прыжки в длину с места, см	127	140	152	163	174	185	196	206	216	225	233	
8	8	10	10	10	11	11	12	12	13	13		
Вис на перекладине, с.	7	7	10	12	14	16	20	25				
Наклоны туловища вперед, см	1	3	0	0	0	3						
Бег 400 м, мин	2.0	2.0	1.9	1.9	1.8	1.8	1.7	1.6	1.5			
Жим гири 4-6-8 кг.	-	-	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
Приседание (не менее раз)	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	

Норматив ЖЕНЩИНЫ	Возраст											
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Отжимание в упоре лежа, раз	5	5	7	7	7	9	9	9	10	10	18	
Прыжки в длину с места, см	120	132	142	152	160	167	173	177	180	180	178	
Поднимание туловища, раз	8	8	10	10	10	11	11	12	12	13	13	
Вис на перекладине, с.	7	7	10	12	14	16	20	25				
Наклоны туловища вперед, см	1	3	0	0	0	3						

Учебный план

В группы зачисляются дети и взрослые, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача, а также дети не прошедшие конкурсный отбор для обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта. Минимальный возраст зачисления 11 лет.

В процессе обучения осуществляются формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники по виду спорта, наличие опыта выступления на спортивных соревнованиях по виду спорта; всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

укрепление здоровья; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий гиревым спортом и выполнение контрольных нормативов для зачисления на предпрофессиональные программы обучения.

Формирование групп проводится согласно локальному акту ЦДО.

Основные требования по зачислению в группы

Требования	
Минимальный возраст для зачисления	11 лет
Медицинские требования	Допуск к занятиям физической культурой
Выполнение объема тренировочной нагрузки в %	20 %
Спортивная подготовленность (разряд)	-
Уровни соревнований	Товарищеские, контрольные, районные

Особенности учебного плана.

Учебный план составлен в академических часах. Продолжительность академического часа составляет 45 мин. Продолжительность одного занятия в группах не должна превышать 2 академических часов.

Тренировочный процесс организуется в течение всего календарного года в соответствии с годовым календарным планом, рассчитанным на 36 недель, включая каникулярное время в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий.

Условия комплектования учебных групп на 36 учебных недель.

Этапный норматив	ОГ
Количество часов в неделю	4
Количество тренировок в неделю	2
Общее количество часов в год	144
Общее количество тренировок за учебный год	72
Кол-во часов в месяц	16.2
Минимальный возраст для зачисления	11
Оптимальная наполняемость групп	10-15
Уровень спортивной готовности при выполнении переводных нормативов	ОФП, СФП не менее 20 % из 5
Уровень спортивной готовности при выполнении вступительных нормативов	без сдачи

1.2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки.

Разделы спортивной подготовки	%
Общая физическая подготовка	28 - 30
Специальная физическая подготовка	9 - 11
Техническая подготовка	20 - 22
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, восстановительные мероприятия	12 - 15
Технико-тактическая подготовка	12 - 15
Участие в соревнованиях, судейская практика	8 - 12

Примерный план-график подготовки на учебный год для общеразвивающих групп.

Разделы подготовки	Итого								
	10	11	12	1	2	3	4	5	
ОФП	8	8	7	8	8	7	8	7	61
СФП	3	4	3	3	3	4	3	4	27
Технико-тактическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	-	21
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	8
Контрольные испытания	-	-	-	-	-	-	-	2	2
Контрольные соревнования	1	1	1	1	1	1	1	1	8
Инструкторская и судейская практика	-	1	-	1	-	1	-	1	4
Восст-е, воспитательная, психологическая работа	2	2	2	2	2	2	1	-	13

144

Содержание программы

Общефизическая и специальная подготовка.

Строевые упражнения. Понятие о строе. Шеренга, колонна. Фланг. Фронт. Интервал и дистанция. Направляющий и замыкающий. Строевые команды: предварительная и исполнительная. Строевая стойка. Действия в строю, на месте и в движении. Выполнение команды «Становись!», «Смирно!», «Вольно!», «Равнясь!». Повороты в строю. Размыкание и смыкание строя. Изменение направления движения. Перестроение. Строевой и походный шаг. Переход с шага на бег и обратно. Изменение скорости движения и остановка строя.

Упражнения без предметов. Маховые движения руками и ногами в различных плоскостях и направлениях. Сгибание и выпрямление рук с напряжением и сопротивлением в смешанных упорах. Повороты и наклоны, круговые движения туловища с различным положением рук. Приседания с различным положением рук, приседания на одной ноге. Прыжки на одной, двух ногах, ноги врозь, с продвижением вперед, назад, в стороны, с поворотами. Выпрыгивания.

Упражнения в движении. Ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Ходьба и прыжки в полуприседе. Ходьба и бег приставными шагами влево, вправо, спиной вперед. Упражнения в парах.

Акробатические упражнения. Перекаты. Короткие и длинные кувырки вперед, назад, в стороны, с опорой и без опоры на руки. Кувырки с места, с шага, с разбега толчком одной и двумя ногами. Кувырки через препятствия. Мост. Стойка на лопатках, голове, руках (со страховкой). Ходьба на руках, сгибание и разгибание рук в стойке на руках с опорой ног о стену.

Упражнения со скакалкой. Прыжки на одной, двух ногах, со сменой ног. Прыжки в различном темпе и ритме. Прыжки с подтягиваем коленей к груди. Прыжки с продвижением вперед, назад, в стороны. Различные прыжки с двойными и тройными вращениями скакалки вперед и назад.

Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения в висе спиной к стене, попеременное и одновременное поднимание ног, махи ногами вправо и влево. Вис углом. Вис лицом к стенке. Прогибание туловища назад, махи ногами вправо, влево. Выпады из положения стоя спиной и боком к стенке, держась руками за перекладину. Упор лежа, ноги на перекладине стенки, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Упражнения с гимнастическими палками. Наклоны вперед, в стороны, назад, круговые вращения туловищем с различным положением и изменением положения палки. Прыжки через лежащую палку на двух и одной ноге, вперед спиной, боком, с поворотом на 90-180 градусов. Перешагивание и перепрыгивание через палку, удерживаемую в руках.

Упражнение с набивными мячами. Вращение мяча в различных плоскостях. Наклоны вперед, в стороны, приседания и выпады с различным положением мяча (за голову, вверху, у груди). Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед, назад, в стороны, мяч вверху, за головой, у груди. Броски мяча от груди двумя руками, из-за головы, стоя спиной вперед, выталкивание мяча левой и правой рукой. Подбрасывание и захват мяча двумя и одной рукой. Эстафеты и игры с мячом.

Упражнения с гантелями различного веса. Исходное положение – основная стойка, руки с гантелями в различных исходных положениях (вниз, в стороны, вверх). Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах попеременно и одновременно. Выжимание гантелей. Поднимание рук вверх, вперед, в стороны. Стоя в основной стойке или ноги врозь, руки с гантелями в различных исходных положениях – повороты, наклоны, круговые движения туловища. Выпады и приседания с подниманием и опусканием гантелей. Прыжки с гантелями. В положении сидя, лежа, на спине и животе (упражнение выполняется на

скамейке) - поднятие и опускание гантелей в различных направлениях.

В том же исходном положении (гантели прикреплены к стопам): сгибание и разгибание ног, круговые движения ногами. Упражнения с гантелями в положении виса на гимнастической стенке.

Упражнения на канате. Лазание по канату с помощью и без помощи ног.

Подвижные и спортивные игры. Перетягивание каната, эстафеты с различными видами передвижений (бег, прыжки и т.д.) с гимнастическими палками, набивными мячами, гириями. Преодоление препятствий. Подвижные игры («Не дай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Борьба за мяч», «Вытолкни из круга»), спортивные игры (н/ теннис, пионербол, волейбол, футбол).

Упражнения на перекладине, брусках, опорные прыжки. Подтягивание, подъёмы в упор (переворотом, силой, разгибом). Соскоки дугой на махе вперёд и назад. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках с размахиванием и без размахивания, с отягощением. Опорные прыжки через козла и коня ноги врозь, согнув ноги и другие.

Лёгкоатлетические упражнения. Бег на скорость и выносливость, кроссы. Смешанное передвижение (ходьба и бег) по пересечённой местности. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.

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

Лыжи. Совершенствование техники ходов. Ходьба на лыжах от 5 до 15 км.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения силового характера на развитие силовой выносливости.

1. Рывок одной, двух гирь двумя руками.
2. Толчок двух гирь двумя руками.
3. Жонглирование одной и двумя гириями.
4. Круговое вращение кистей рук в лучезапястных суставах с отягощением.
5. Многократное сжатие теннисного мяча или ручного эспандера.
6. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках, в упоре лежа, в стойке на кистях.
7. Выжимание гири из положения за головой с приподнятыми вверх локтями.
8. Жим штанги от груди, из-за головы.
9. Вращение гирь прямой рукой в боковой плоскости.
10. Приседание с гириями, штангой.
11. Выпрыгивание из низкого седа и полуприседа.
12. Стоя на двух скамейках и удерживая гирию двумя ногами, глубоко присесть.
13. Поднятие гири согнутой ногой.
14. Прыжки на месте с гириями в руках.
15. Наклоны вперед с отягощением.
16. Поднятие туловища, лежа на скамейке, руки за головой .
17. Броски гири, ядра через голову назад.
18. Выполнение рывковой тяги штанги, гири.

19. В стойке ноги врозь – круговые движения туловищем с удержанием гири над головой.
20. Стойка – ноги врозь, метание гири одной рукой с поворотом туловища.
21. Метание гири двумя руками вперед на дальность.
22. Вращение гири вокруг туловища с переключением ее из руки в руку.
23. В стойке – ноги врозь, наклоны в сторону с удержанием гири вверху на прямых руках.
24. В стойке – ноги врозь, повороты туловища со штангой на плечах.
25. Из исходного положения – гиря внизу, подъем гири вверх двумя руками (протяжка).

УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ГИРЬ

Строевые и порядковые упражнения. Эти упражнения применяются для правильной организации и размещения группы гиревиков в зале или на площадке. Они позволяют сосредоточить внимание занимающихся, способствуют формированию правильной осанки и т. д. Ходьба и бег являются, важным средством функциональной подготовки гиревика. Эти упражнения могут давать различную физическую нагрузку и развивать необходимые физические качества (быстроту и выносливость). Наилучшие результаты в формировании и улучшении функционального состояния гиревика можно наблюдать при выполнении этих упражнений в равномерном, переменном темпе и повторно.

Общеразвивающие упражнения. К этим упражнениям относятся гимнастические упражнения без предметов, с предметами (скакалки, гантели, палки, набивные мячи и др.), на снарядах, прыжки и различные подскоки. Эти упражнения способствуют повышению уровня развития у гиревиков силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. Они совершенствуют работу всех органов и систем организма спортсмена, улучшают физическое развитие гиревика. *Общеразвивающие упражнения* включают в утреннюю гимнастику и в подготовительную часть занятия перед выполнением упражнений с гирями.

Элементы акробатики необходимы гиревикам для развития гибкости, ловкости, быстроты и ориентировки в пространстве. Эти качества способствуют овладению правильным положением туловища и конечностей в различных фазах упражнений, а также улучшают технику движений. Акробатические упражнения вызывают положительные эмоции. В спортивной тренировке гиревиков применяются следующие акробатические упражнения: кувырки (вперед и назад), различные перевороты, «мосты» и «шпагаты».

Элементы тяжелой атлетики. Основными элементами тяжелой атлетики, применяемыми при подготовке гиревика, являются различные упражнения со штангой, способствующие совершенствованию силовой подготовки. Эти упражнения включают: 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. Кроме того, гиревикам рекомендуется упражнения с легкой и тяжелой штангой выполнять повторно. Эти упражнения выполняются сериями. После каждой серии следует отдых до полного восстановления. Обычно вес легкой штанги составляет 40%, а тяжелой 80% от предельного веса штанги, которую может поднять гиревик. Упражнения с легкой штангой следует выполнять так, чтобы темп движений от занятия к занятию непрерывно увеличивался и достигал предельных величин.

Подвижные спортивные игры. Игры являются важным средством спортивной тренировки

гиревика. Они всесторонне воздействуют на физическое развитие и подготовленность, спортсмена в целом. Игры содействуют развитию силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости, помогают воспитанию психических качеств. Эмоциональность занятий всегда повышает интерес к подвижным и спортивным играм. К спортивным играм, которые гиревики в основном используют в тренировочном процессе, относятся настольный теннис, волейбол, футбол и др. Такие игры, как волейбол и футбол, доступны, так как могут проводиться на любом мягком грунте с относительно ровной поверхностью. Не нарушая правил проведения той или иной спортивной игры, тренер для решения конкретных задач занятия может изменять размеры площадок (уменьшать или увеличивать), продолжительность игры, количество таймов, время отдыха между таймами, составы команд (увеличивать или уменьшать) и т. д. Спортивные и подвижные игры являются универсальным средством тренировки гиревика.

Упражнения для развития силы. Для увеличения силы мышц, несущих основную нагрузку при поднимании гирь определенным способом, можно использовать различные тренажеры, которые позволяют выполнять движения, по форме, характеру, ритму и темпу похожие на движения спортсмена с гирей. Кроме этих приспособлений, в процессе тренировок гиревика используются резиновые и блочные амортизаторы. Они хорошо развивают силу мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для силовой подготовки различаются по применению отягощений (штанга, гриф и диски от штанги, гантели и др.) различного веса и времени выполнения упражнений. Так, выполнение упражнения с тяжелыми снарядами может быть менее продолжительным и с более низким темпом, чем при выполнении упражнения с более легкими предметами.

Упражнения для совершенствования специальной гибкости гиревика. Для достижения высокого спортивного мастерства в гиревом спорте наряду с выполнением ряда требований иметь высокую подвижность конечностей в суставах. Для решения этих задач используются специальные упражнения, которые включаются в комплексы упражнений, выполняемых на каждом тренировочном занятии. Гибкость подразделяют на активную (выполняется за счет работы собственных мышц) и пассивную (подвижность в суставах определяется по максимальной амплитуде движения, достигнутой с помощью внешней силы). Пассивная подвижность в суставах больше активной и она указывает на запас подвижности в целях дальнейшего увеличения амплитуды активных движений. Гибкость отрицательно коррелирует с силой. Развитие подвижности в суставах и гибкости осуществляется с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. В пассивных упражнениях максимальная амплитуда движения достигается за счет усилия, прилагаемого партнером. В активно-пассивных движениях за счет собственного веса тела (шпагат, растягивание в висе на перекладине, на выпаде в фехтовании и т.п.). К активным упражнениям, направленным на развитие подвижности в суставах, относятся махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы в исходном положении перед очередным выталкиванием гирь и в положении фиксации гирь вверху. Подвижность в плечевых суставах определяется по разнице между шириной плеч и шириной хвата при выкруте прямых рук за спину. С целью достижения наилучшего эффекта подвижности в суставах и профилактике травматизма упражнения на гибкость должны выполняться после хорошей разминки или

после основной части тренировочных занятий, а также между отдельными подходами в силовых тренировках (растягивание мышц и сухожилий после силовых упражнений снижает тоническое напряжение мышц и позволяет добиться большей амплитуды движений).

Упражнения для повышения физической выносливости гиревика. Применение интенсивных упражнений из других видов спорта способствует повышению общей физической выносливости гиревика, которая определяет уровень спортивных результатов в гиревом спорте. Эти упражнения предъявляют к функциональным возможностям гиревика примерно такие же требования, как соревновательные упражнения, выполняемые с гирями. К основным упражнениям для повышения общей физической выносливости гиревика относятся: бег в равномерном и переменном темпе и повторно на отрезках в предельном темпе; бег и ходьба на лыжах - в различном темпе (от среднего до предельного).

УПРАЖНЕНИЯ С ГИРЯМИ.

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

Подготовительными упражнениями являются различные махи гирь с перекладыванием 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.

Теоретическая подготовка. Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм.

Содержание теоретических занятий.

Физическая культура и спорт в России. Физкультура и спорт - составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепление здоровья, всестороннего физического развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Всестороннее развитие физических и умственных способностей - одно из необходимых условий развития государства. Комитеты по физической культуре и спорту - органы государственного управления спортом в России. и спортивные федерации.

Физкультура в системе народного образования. Обязательные занятия по физкультуре в школе. Внеклассная и внешкольная работа. Коллективы физкультурников, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, школы - интернаты спортивного профиля, школы высшего спортивного мастерства. Общественно-политическое и

государственное значение спорта в России. Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования спортивной квалификации по гиревому спорту.

История гиревого спорта в России и за рубежом. Характеристика гиревого спорта, его место и значение в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие гиревого спорта как вида спорта. Силовые упражнения в дореволюционной России. Первые чемпионаты России по подъему тяжестей. Сильнейшие атлеты и их достижения. Роль тяжелой атлетики и упражнений с отягощениями, а также циклических видов спорта как видов спорта и их влияние на развитие гиревого спорта. Первые соревнования по гиревому спорту за рубежом и в России. Организация федерации гиревого спорта.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы, их строение и функции. Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. ЦНС и ее роль в жизнедеятельности. Влияние различных физических упражнений на развитие силы и других физических качеств. Режимы работы мышц: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Условия выполнения правильного дыхания при подъеме гирь (циклических видов спорта).

Закаливание организма, режим питания спортсмена. Гигиена личная и общественная. Основы личной гигиены юного гиревика. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами, ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, вытирание, обливание, душ, баня, купание). Вред курения и спиртных напитков. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний). Общий режим дня спортсмена. Режим труда и отдыха, режим питания до тренировки, во время тренировки и соревнований. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов в питании спортсменов. Калорийность и усвоение пищи. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся гиревым спортом. Спортивные напитки. Фармакология. Антидопинговая профилактика. Ее содержание и значение.

Врачебный контроль и самоконтроль при занятии спортом.

Профилактика травматизма в спорте. Предупреждение спортивных травм, особенности спортивного травматизма. Причины получения травм и их профилактика применительно к занятиям по гиревому спорту. Первая помощь при ушибах, растяжениях, разрывах связок, мышц и сухожилий, вывихах, переломах, кровотечениях. Способы остановок кровотечений: перевязки, наложение первичной шины. Оказание первой помощи при ожогах, тепловых и солнечных ударах, при обморожении, обморочном шоке. Оказание первой помощи утопающему, приемы искусственного дыхания. Основы спортивного

массажа. Общие понятия о спортивном массаже. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж перед тренировками и во время соревнований. Противопоказания к массажу.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения, биохимических процессов, нервной системы под воздействием физических упражнений для развития основных физических качеств - силы, скорости, выносливости, ловкости. Значение систематичности тренировочных упражнений для укрепления здоровья, развитие двигательных качеств и способностей и достижения высоких спортивных результатов. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок.

Правила поведения на спортивных площадках. Основные меры безопасности и правила поведения на спортивных площадках и сооружениях. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях гиревым спортом.

Педагогический и медико-биологический контроль и самоконтроль. Значение и содержание педагогического и медико-биологического контроля и самоконтроля. Дневник спортсмена. Запись тренировочных нагрузок, результатов контрольных испытаний и соревнований, основных показателей самоконтроля. Объективные и субъективные данные.

Планирование спортивной тренировки. Периодизация спортивной тренировки. Роль планирования как основного элемента управления тренировки спортсмена. Виды планирования (перспективное, текущее, индивидуальное). Документы планирования и их основное содержание. Многолетнее (перспективное) планирование тренировки, годовое и месячное планирование на этапе спортивного совершенствования. Индивидуальное планирование тренировки спортсмена. Дневник спортсмена. Характеристика многолетней тренировки юных спортсменов. Основные задачи подготовки: общая и специальная физическая подготовка, овладение основами техники, разносторонняя тренировка. Закономерности развития спортивной формы как одно из объективных условий периодизации спортивной тренировки. Понятие спортивной формы, критерии ее оценки. Фазы развития спортивной формы, характерные для этапа начальной спортивной специализации. Характерные особенности периодов годового цикла подготовки: подготовительного, соревновательного и переходного на учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования.

Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки гиревиков. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки гиревиков и показатели тренированности различных возрастных групп. Характеристика особенностей возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях по гиревому спорту. Краткие сведения о восстановлении физиологических

функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях.

Общая и специальная физическая подготовка и ее роль в спортивной тренировке. Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств и способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня общей подготовленности и развития двигательных качеств гиревика различного возраста и подготовленности. Место и содержание специальной физической подготовки в тренировке гиревика. Средства, методика развития специальных физкультурных качеств (скорости, силы, выносливости, ловкость). Совершенствование средств общей и специальной физической подготовки для различных групп спортсменов и на разных этапах подготовки. Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Контрольные нормативы для групп по гиревому спорту.

Морально-волевая и психологическая подготовка. Спортивная честь и культура поведения спортсмена. Традиции детской спортивной школы. Психологическая подготовка юного гиревика. Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости, выдержки и самообладания, бойцовских качеств. Психологические приемы и методы, позволяющие добиться состояния оптимальной готовности спортсмена к старту. Необходимость сознательного отношения спортсмена-гиревика к выполнению тренировочных заданий, максимальной мобилизации сил и преодоления негативных ощущений на тренировочных занятиях.

Правила соревнований по гиревому спорту, их организация и проведение. Виды и характер соревнований. Положение и программа соревнований. Участники соревнований, их права и обязанности. Состав коллегии судей, их права и обязанности. Подготовка мест соревнований и оборудования. Правила ведения документации при проведении соревнований правила выполнения упражнений. Вызов участников на помост. Соревновательный вес гирь для разных весовых категорий. Определение личных и командных результатов. Условия регистрации рекордов.

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 равновесие 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.

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 обуславливает 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.

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.

Календарно-тематическое планирование секции по гиревому спорту на учебный год.

№	ДАТА		Название темы	Тип подготовки	Кол-во часов
	План	Факт			
1	02.09		Техника безопасности при занятиях гиревым спортом. Кроссовая подготовка. ОРУ	Теория ОФП	2
2	06.09		Разучивание комплекса упражнений с гирями.	СФП	2
3	09.09		Основы техники рывка одной рукой	Техн.	2
4	13.09		Круговая тренировка	ОФП	2
5	16.09		Состояние и развитие гиревого спорта в России. Кроссовая подготовка. ОРУ	Теория ОФП	2
6	20.09		Разучивание комплекса упражнений с гирями.	СФП	2
7	23.09		Освоение техники маха гирей одной рукой.	Техн.	2
8	27.09		Круговая тренировка	ОФП	2
9	30.09		Физическая культура и спорт в России. Кроссовая подготовка. ОРУ	Теор. ОФП	2
10	04.10		Выполнение комплекса упражнений с гирей.	СФП	2
11	07.10		Освоение фаз рывка гирей одной рукой	Техн.	2
12	11.10		Круговая тренировка	ОФП	2
13	14.10		Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Кроссовая подготовка. ОРУ	Теор. ОФП	2
14	18.10		Разучивание комплекса упражнений с гирей.	СФП	2
15	21.10		Тренировка замаха и подрыва гири в рывке.	Техн.	2
16	25.10		Круговая тренировка	ОФП	2
17	28.10		Выполнение контрольных нормативов	Норм.	2
18	08.11		Разучивание комплекса упражнений с гирей.	СФП	2
19	11.11		Тренировка просова руки и фиксации гири в рывке	Техн.	2
20	15.11		Комплекс ОРУ	ОФП	2

21	18.11		Строение и функции организма человека. Кроссовая подготовка. ОРУ	Теор. ОФП	2
22	22.11		Совершенствование техники рывка гири 1 рукой	СФП	2
23	25.11		Техника жима гири одной рукой стоя от плеча	Техн.	2
24	29.11		Комплекс упражнений с гирей.	ОФП	2
25	02.12		Гигиена, режим и питание занимающихся спортом Кроссовая подготовка. ОРУ	Теор. ОФП	2
26	06.12		Развитие выносливости в упражнении рывок гири	СФП	2
27	09.12		Техника подседа в упражнении рывок гири	Техн.	2
28	13.12		Круговая тренировка	ОФП	2
29	16.12		Влияние физических упражнений на организм. Кроссовая подготовка. ОРУ	Теор. ОФП	2
30	20.12		Жим двух гирь от груди в стойке	СФП	2
31	23.12		Основы техники толчка двух гирь от груди	Техн.	2
32	27.12		Разучивание комплекса упражнений с гирей.	ОФП	2
33	30.12		Техника безопасности при занятиях гиревым спортом. Развитие гибкости и растягивания	Теор. ОФП	2
34	10.01		Освоение фаз толчка 2-х гирь от груди	СФП	2
35	13.01		Техника заброса двух гирь на грудь.	Техн.	2
36	17.01		Круговая тренировка.	ОФП	2
37	20.01		Планирование и контроль спортивной подготовки. Развитие гибкости и растягивания.	Теор. ОФП	2
38	24.01		Разучивание комплекса упражнений с гирями.	СФП	2
39	27.01		Совершенствование техники рывка гири 1 рукой	Техн.	2
40	31.01		Разучивание комплекса упражнений с гирей.	ОФП	2
41	03.02		Врачебный контроль и профилактика травматизма. Кроссовая подготовка. ОРУ	Теория ОФП	2
42	07.02		Развитие выносливости в упражнении толчок двух гирь	СФП	2
43	10.02		Основы техники гиревого жонглирования.	Техн.	2

44	14.02		Круговая тренировка	ОФП	2
45	17.02		Врачебный контроль и самоконтроль. Спортигры.	Теор. ОФП	2
46	21.02		Выполнение комплекса упражнений с гирей.	СФП	2
47	24.02		Освоение фаз рывка гирей одной рукой	Техн.	2
48	28.02		Круговая тренировка	ОФП	2
49	03.03		Общая характеристика спортивной подготовки. Кроссовая подготовка. ОРУ	Теор. ОФП	2
50	07.03		Повторная тренировка в упражнении рывок.	СФП	2
51	10.03		Тренировка замаха и подрыва гири в рывке.	Техн.	2
52	14.03		Круговая тренировка	ОФП	2
53	17.03		Профилактика заболеваемости и травматизма. Кроссовая подготовка. ОРУ	Теор. ОФП	2
54	21.03		Повторная тренировка в упражнении толчок двух гирь	СФП	2
55	04.04		Тренировка просова руки и фиксации гири в рывке	Техн.	2
56	07.04		Спортигры	ОФП	2
57	11.04		Выполнение контрольных нормативов	Норм.	2
58	14.04		Освоение фаз рывка гирей одной рукой. Армейский гиревой рывок.	Техн.	2
59	18.04		Круговая тренировка.	ОФП	2
60	21.04		Техника заброса двух гирь на грудь.	Техн.	2
61	25.04		Освоение фаз толчка 2-х гирь от груди.	СФП	2
62	28.04		Круговая тренировка.	ОФП	2
63	02.05		Техника толчка длинным циклом.	Техн.	2
64	05.05		Развитие выносливости в упражнении толчок двух гирь.	СФП	2
65	09.05		Выполнение контрольных нормативов	Норм.	2
66	12.05		Армейский гиревой рывок.	Техн.	2
67	16.05		Повторная тренировка в упражнении рывок.	СФП	2
68	19.05		Круговая тренировка.	ОФП	2
69	23.05		Тренировка просова руки и фиксации гири в рывке	Техн.	2
70	26.05		Развитие выносливости в упражнении	СФП	2

			рывок гири.		
71	30.05		Выполнение контрольных нормативов	Норм.	2

Планируемые результаты освоения программы

Способы определения результативности.

Проверка знаний и умений проводится на каждом занятии. Итоговые испытания технической подготовленности обучающихся проводятся в процессе тренировочной деятельности и соревнованиях. Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП, проводимых в начале и конце учебного года. Критериями успешности обучения служат - положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП и СФП, результаты участия в соревнованиях и желание продолжить обучение на следующем этапе подготовки.

6. Организационно-педагогические условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимо следующее оборудование и инвентарь: Гири 8 кг; Гири 12 кг; Гири 16 кг; Гири 20 кг; Гири 24 кг; Гири 28 кг; Гири 32 кг; Гантели разборные; Мячи набивные-2,4,4,5 кг. (каждого веса); Палки деревянные; Палки утяжелённые, металлические, вес: 4-6 кг; Скамейка для жима лёжа; Станок универсальный для приседания; Станок для кистей; Станок или брусья для сгибания и разгибания рук в упоре; Наклонная скамья к гимнастической стенке; Гимнастическая стенка; Гимнастическая скамейка; Маты гимнастические; Канат для лазания; Стойки для приседания со штангой; Столик для магнезии и ящик для канифоли; Мячи волейбольные, футбольные, баскетбольные; Стеллаж для гантелей, гирь, штанги, палок; Весы; Рулетка; Секундомер; Аптечка; Стол; Стулья.

Педагог дополнительного образования:
Свистунов О.В./_____/

Список литературы.

1. Гиревой спорт: примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Акопян А.о. и др. – М. Советский спорт, 2003. – 96 с.
2. Спортивная борьба: Учебное пособие/ В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. - М.: Просвещение, 1993.
3. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.:ФиС, 1980
4. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник/- М.: Физическая культура, 2010 — 208 с.
5. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: Монография./- М.: Физическая культура, 2010 — 240
6. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. - 2-е изд., перераб. И доп. - М: Спорт Академ Пресс, Физкультура и спорт, 2006. - 312 с