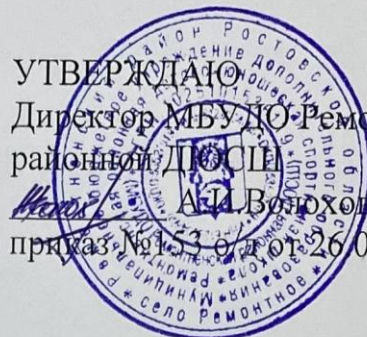


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕМОУТНЕНСКАЯ РАЙОННАЯ  
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА

ПРИНЯТА  
на заседании  
педагогического совета  
протокол №1 от 16.08.2021

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУДО Ремонтненской  
районной ДЮСШ  
А.И. Воронцов  
приказ №15 от 26.08.2021



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа «Гиревой спорт»  
физкультурно-спортивной направленности**

Срок реализации: 3 года  
Возраст обучающихся: 8 - 18 лет

Автор-составитель:  
тренер-преподаватель  
Сикоренко Александр Николаевич

с. Ремонтное  
2021 год

## Содержание

1. Пояснительная записка
2. Учебно-тематический план
3. Календарный учебный график
4. Методическое обеспечение программы
5. Список литературы

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по гиревому спорту (далее «Программа») имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Программа составлена на основании Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам", СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 ), Письма Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)», Приказа Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 01.03.2016 г. №115 «Об утверждении региональных рекомендаций к регламентации деятельности образовательных организаций Ростовской области, осуществляющих образовательную деятельность по дополнительным общеобразовательным программам», Устава МБУДО Ремонтненской районной ДЮСШ.

**Вид программы:** модифицированный, уровень базовый.

**Отличительной особенностью** данной Программы является то, что она адаптирована к условиям образовательного процесса в детско-юношеской спортивной школе. Основными показателями выполнения программы по уровню подготовленности обучающихся является выполнение контрольно-переводных нормативов по общей, специальной, физической и технической подготовкам, овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий и соревнований в гиревом спорте.

**Новизна** заключается в:

- специально выраженной взаимосвязи физического развития ребенка с совершенствованием его духовной природы;
- постоянном увеличении соревновательной практики как эффективного средства мобилизации функциональных ресурсов организма спортсменов;
- стимуляции адаптационных процессов и повышения на этой основе эффективности процесса подготовки;
- строго сбалансированной системе тренировочных и соревновательных нагрузок, отдыха, питания, средств восстановления, стимуляции работоспособности и мобилизации функциональных резервов;
- расширении нетрадиционных средств подготовки: использование технических средств подготовки, оборудования и методических приемов, позволяющих полнее раскрыть функциональные резервы организма спортсмена;
- ориентации всей системы спортивной тренировки на достижение оптимальной структуры соревновательной деятельности;
- совершенствовании системы управления тренировочным процессом на основе объективизации знаний о структуре соревновательной деятельности и подготовленности с учетом как общих закономерностей становления спортивного мастерства в конкретном виде спорта, так индивидуальных возможностей спортсменов.

**Педагогическая целесообразность** заключается в необходимости воспитания детей ориентированных на восприятие обновленных духовных ценностей в условиях увеличения физических и материальных возможностей и благ.

**В основу программы положены** нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по гиревому отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки спортсменов.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных ее этапах, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

**Актуальность** программы объясняется высокой значимостью развития и культивирования гиревого спорта являющегося для России национальным. Кроме этого, для занятий гиревым спортом требуются небольшие материальные затраты по сравнению с другими видами спорта, не нужны особые условия, сложное дорогостоящее оборудование и спортивная экипировка, что является немаловажным для проведения занятий в секциях.

Гиревой спорт на данный момент является не только видом спорта, но и средством оздоровления организма.

Доступность, зрелищность, непритязательность расширяют круг любителей гиревого спорта и способствуют включению массовых праздников, проведению соревнований, использованию его в системе физического воспитания в образовательных учреждениях.

#### **Цели и задачи программы:**

**Цель** данной Программы заключается в гармоничном развитии физических и духовных качеств юных спортсменов, обеспечение самоопределения личности, создание условий для ее самореализации, воспитании социально-активной личности посредством занятий гиревым спортом.

**Основными задачами** Программы являются:

- укрепить здоровье и расширить функциональные возможности организма;
- формировать стойкий интерес к занятиям спортом и гиревым спортом, в частности;
- овладеть техникой выполнения физических упражнений;
- развить общие и специальные физические качества, необходимые для освоения техники гиревого спорта;
- изучить базовые техники гиревого спорта;
- формировать волевые и морально-этические качества личности, обеспечить потребность в ведении здорового образа жизни;
- привить нормы личной гигиены и самоконтроля;
- популяризовать гиревой спорт и вовлечь максимальное количество детей и подростков в систему подготовки по гиревому спорту;
- расширить и совершенствовать тактический арсенал и приобрести соревновательный опыт;
- воспитать специальные физические качества.

Формированием универсальных учебных действий являются:

#### **1. Образовательные:**

- формирование стойкого интереса к занятиям;
- обучение детей приемам самоконтроля, саморегуляции;
- коррекции своего здоровья и самооздоровления;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, трудового воспитания детей;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда учащихся;

#### **2. Оздоровительные:**

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни; укрепление здоровья учащихся;
- расширение возможностей двигательной деятельности детей посредством систематических занятий спортивно-оздоровительной тренировкой, содействие их оздоровлению и физическому развитию;
- участие в спортивно - оздоровительных мероприятиях, способствующих проявлению положительных эмоций и укреплению психического здоровья.

#### **3. Развивающие:**

- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании;
- актуализировать потребности детей в самопознании, саморазвитии, самосовершенствовании и побудить их к формированию здоровья собственными силами;
- воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости);
- обучение основам техники гиревого спорта;
- привитие навыков соревновательной деятельности.

#### **4. Воспитательные:**

- формирование положительной мотивации здорового образа жизни, и гигиенически разумного поведения;

- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда учащихся;
- воспитание у детей спортивной, художественной культуры и культуры поведения, через формирование нравственных, духовных и волевых качеств;
- адаптация детей к жизни в обществе.

**Адресат программы:** Для обучения по программе зачисляются учащиеся общеобразовательных школ в возрасте от 8 до 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний. Общее состояние здоровья должно быть подтверждено медицинской справкой. Комплектование групп осуществляется на добровольной основе, исходя из интересов и потребностей детей и их родителей. Количество детей в группе от 15 до 25 человек.

**Объём и сроки реализации программы** - программа рассчитана на 3 года обучения, 46 учебных недель с сентября по август. За год обучения объем учебных часов - 276, за весь период - 828 часов

**Основными формами проведения** учебно-тренировочной работы являются:

- групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров, изложенным в программе (по каждой теме тренер предлагает занимающимся список литературы и перечень вопросов для проведения зачета);
- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы по расписанию, утвержденному дирекцией школы;
- участие в спортивных соревнованиях;

**Режим занятий** – 6 часов в неделю, количество занятий 3 раза в неделю по 2 часа (академический

ч  
а  
с

**Ожидаемые результаты:**

- Планируемые результаты, получаемые учащимися в результате освоения Программы:

Личностные:

4 физически развитые, овладевшие основными культурно-гигиеническими навыками;

5 знающие моральные нормы;

- активные;

имеющие первичные представления о своем физическом состоянии и возможностях.

и Метапредметные:

н овладевшие универсальными предпосылками учебной деятельности – умениями работать по правилу и по образцу, слушать педагога и выполнять его инструкции;

т способные управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений;

- соблюдающие элементарные общепринятые нормы и правила поведения.

**Предметные** занятия составляется и утверждается директором по представлению тренеров-преподавателей с учетом наиболее благоприятных режимов тренировок и взаимовыгодных образовательных возможностей, особенностей, возможностей использования спортивных объектов.

- освоившие опыт специфической деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, знания и умения, конкретные элементы практического опыта – навыки или предметные компетенции.

**Формы подведения итогов:**

Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями, которые проводятся 2 раза в год (сентябрь, май).

Программа предусматривает начальную и итоговую оценку результатов обучения детей.

*Начальная* оценка проводится в сентябре и включает в себя:

- тестирование по общей физической подготовке, направленное на определение исходного уровня общей физической подготовленности детей. В течение всего учебного года проводится текущий контроль.

*Итоговая* аттестация проводится в мае и включает в себя ту же оценку контроля, что и начальная.

**Основные показатели выполнения программных требований в группах:**

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;

- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Учащиеся групп допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

## 2.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Распределение часов в учебном плане осуществляется в соответствии с соотношением объёмов обучения по предметным областям по отношению к общему объёму учебного плана по образовательной программе базового уровня сложности в области физической культуры и спорта. Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических (в т.ч. аудиторных) и практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия. Изучение вариативных предметных областей может совмещаться с изучением обязательных предметных областей полностью или частично.

### ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН НА 46 НЕДЕЛЬ

№	Разделы подготовки	1-й	2-й	3-й
1	Теоретическая подготовка	27	27	27
2	Общая физическая	82	82	82
3	Специальная физическая	26	26	26
4	Техническая подготовка (вид спорта)	78	78	78
5	Физкультурно-спортивные мероприятия	8	8	8
6	Различные виды спорта и подвижные игры	47	47	47
7	Аттестация	8	8	8
8	Всего за год (час)	<b>276</b>	<b>276</b>	<b>276</b>
	Количество учебных недель	<b>46</b>	<b>46</b>	<b>46</b>

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Содержание занятий	Месяцы												часы
		сен тяб рь	окт ябрь	ноя брь	дек абрь	январь	фев раль	мар т	апр ель	ма й	ию ль	авг уст		
1	Теоретическая подготовка	6	8	2	2	1	1	1	1	1	2	2	27	
2	Общая физическая	6	10	20	6	5	6	6	6	6	5	6	82	
3	Специальная физическая	2	8	4	2		1	2	2	2	1	2	26	
4	Техническая подготовка (вид спорта)	5			10	9	9	8	11	11	6	9	78	
5	Физкультурно-спортивные мероприятия	1			2	1	1	1		1		1	8	
6	Различные виды спорта и подвижные игры	2			4	10	6	10	6	1	2	6	47	
7	Аттестация	4								4			8	
	Всего за год	26	26	26	26	26	24	28	26	26	16	26	<b>276</b>	

#### 4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

##### Основные принципы построения учебно-тренировочного процесса

Предлагаемая Программа по гиревому спорту является основой, обеспечивающей научно обоснованную методическую базу для работы с детьми в рамках тренировочного процесса, и может дополняться и детализироваться для достижения конкретной цели.

Программа основана на общепринятых методических положениях спортивной подготовки, к которым относятся:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- возрастание объёма средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяются: из года в год удельный вес ОФП сокращается по отношению к СФП;
- непрерывное совершенствование качества технических действий;
- соблюдения принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в тренировочном процессе;
- учёт возрастных особенностей занимающихся в планировании тренировочных и соревновательных нагрузок;
- развитие основных физических качеств на всех этапах подготовки спортсменов в сочетании с преимущественным развитием отдельных физических качеств в наиболее благоприятный возрастной период;
- многолетняя подготовка спортсмена – единый процесс, подчиняющийся определённым закономерностям; сложная специфическая система с множеством переменных и динамикой возрастных особенностей спортсмена.

##### Основные сенситивные периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст (лет)									
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост					+	+	+	+		
Мышечная масса					+	+	+	+		
Быстрота		+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества	+	+	+	+	+	+	+	+		
Сила						+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)	+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности								+	+	+
Гибкость	+	+	+		+					
Координационные способности		+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+			

Учебно-тренировочный процесс по гиревому спорту в спортивных школах строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждой учебной группой.

Изучаемый материал программы распределяется по годам обучения в определенной последовательности в соответствии с физической и технической подготовленностью гиревиков.

Занятия по теории проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий.

Некоторые вопросы теоретической подготовки можно разбирать и на практических занятиях, на которых отводится несколько минут для беседы.

Уроки по вопросам гигиены, медицинского контроля, строения и функций человеческого организма, питания и оказания первой медицинской помощи должны проводиться врачом.

Занятия необходимо проводить с учетом возраста и объема знаний занимающихся. В старших группах вопросы теории должны раскрываться более подробно и углубленно, с использованием современных научных данных.

Общая физическая подготовка гиревиков осуществляется в процессе учебно-тренировочных занятий, в которые включаются общеразвивающие упражнения, а также упражнения из других видов спорта. В некоторых тренировочных циклах могут проводиться отдельные тренировочные занятия по общей физической подготовке.

Изучение и совершенствование техники упражнений гиревого спорта проходит на учебно-тренировочных занятиях при помощи группового или индивидуального метода. Овладение техникой упражнений гиревого спорта осуществляется последовательно. Обучение технике упражнения или его элементам подразделяется на фазы ознакомления, разучивания и совершенствования. Применяются методы рассказа, показа и самостоятельного выполнения упражнения или его элементов. Для более эффективного обучения рекомендуется применять средства срочной информации.

Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса является групповой урок. Урок по гиревому спорту состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части урока определяются свои задачи и средства их решения.

Задачи подготовительной части (20% времени всего урока): организация занимающихся, изложение задач и содержание урока, разогрев и подготовка организма к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др.

Рекомендуются следующие средства: строевые и порядковые упражнения; разные виды ходьбы, бега, прыжков; обще развивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости; специально-подготовительные упражнения с предметами и без предметов; имитация техники упражнений гиревого спорта.

Задачи основной части (70% времени урока): изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов, дальнейшее развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств гиревика.

В качестве средств решения этих задач применяются классические и специально-вспомогательные упражнения гиревика, подбираемые с учетом первостепенности силовые упражнения а в последующем скоростно-силовых упражнений. Также используется чередование упражнений, выполняемых в быстром и медленном темпе, упражнений в изометрическом и уступающем режимах работы мышц. Вес гирь (гири) должен быть вариантным: применяются малые, средние и максимальные объемы подъёмов гирь. Основная тренировка идет со средними и большими количествами подъёмов гирь.

Задачи заключительной части (10% времени урока): приведение организма занимающихся в состоянии относительного покоя, подведение итогов урока. Применяемые средства: различная ходьба, прыжки, упражнения для мышц брюшного пресса, висы, размахивания и раскачивания, упражнения для расслабления и успокоения дыхания. Уборка инвентаря, подведение итогов урока, замечания и задания тренера на дом.

Практика спорта показала, что высоких показателей в гиревом спорте преимущественно достигают те атлеты, которые начали заниматься с гирями еще подростками. Научные исследования последних лет позволили получить данные, отражающие благоприятное влияние дозированных упражнений с гирями (гирей) в сочетании с другими видами движений на здоровье и физическое развитие молодого организма.

Высокая пластичность нервной системы юношей и девушек дает им возможность быстро и эффективно освоить упражнения классического двоеборья и подготовить основу для дальнейшего совершенствования. Всесторонняя физическая подготовка с использованием упражнений с отягощениями создает хорошую основу для развития качеств, необходимых не только в спорте, но и в трудовой деятельности.

Весьма сложная проблема – это отбор подростков, обладающих потенциалом к достижению высоких спортивных результатов.

В первую очередь важно обратить внимание на состояние здоровья – не должно быть никаких проблем с сердечно-сосудистой системой, печенью, состоянием позвоночника и др. Физическое развитие должно быть на уровне соответствующих возрастных норм (имеется в виду рост, вес, окружность и экскурсия грудной клетки, жизненная емкость легких, сила кисти и становая сила).

В процессе занятий нужно внимательно изучить индивидуальные способности подростков, вести педагогические и врачебные наблюдения. Главное внимание следует обращать на приспособленность организма и, в частности, сердечно-сосудистой системы к упражнениям с отягощениями, а также на умение осваивать классические упражнения с гирями (гирей), учитывая координацию, равновесие, понимание структуры упражнения, чувство веса гирь (гири), ход развития силовых качеств, интерес к занятиям, трудолюбие, дисциплинированность, прилежание, настойчивость и аккуратность.

Обязательное условие занятий с юными гиревиками – максимальное использование средств, обеспечивающих всестороннее физическое развитие. Равносторонняя физическая подготовка позволяет успешно развивать физические качества, совершенствует деятельность костно-мышечного аппарата, нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма юного спортсмена. Она также



обогащает двигательные навыки, необходимые в спорте и трудовой деятельности. Разнообразные физические упражнения, разносторонне воздействуя на организм, способствуют активному отдыху, снимают утомление, исключают возможное появление различного рода морфологических и функциональных отклонений.

### **Теоретическая подготовка.**

Занятия проводятся в форме бесед, лекций и спортивных тренировок. Получение знаний должно идти как от тренера, так и за счет самостоятельной познавательной активности занимающихся с целью применения их на практике в условиях тренировки и соревнований.

Темы для теоретической подготовки

Физическая культура и спорт в России. Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий.

Состояние и развитие гиревого спорта в России. История развития гиревого спорта в мире и в нашей стране. Достижения сильнейших спортсменов-гиревиков России на мировой арене. Спортивный инвентарь, экипировка спортсмена для занятий гиревым спортом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд гиревиков на соревнованиях различного ранга.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Строение организма человека. Скелет человека, кости и связки. Мышечная система человека и ее функции. Работа мышц и мышечных групп при различных движениях туловища, головы и шеи, верхних и нижних конечностей. Основные сведения о кровообращении и функции крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Значение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем для жизнедеятельности организма и для мышечной работы различной мощности. Характеристика упражнений для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Значение систематических тренировочных упражнений для укрепления здоровья, развития и совершенствования двигательных качеств и способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Гигиена, режим и питание занимающихся спортом. Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Активный отдых. Самомассаж.

Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом. Объективные данные: вес, рост, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, общее состояние.

Физические качества и физическая подготовка. Физические качества. Виды силовых качеств: собственно силовые, скоростно-силовые, силовая выносливость. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика развития силовых

способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы развития быстроты движений. Развитие быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости: общая и специальная физическая выносливость. Показатели выносливости в гиревом спорте. Методика развития выносливости в процессе многолетней подготовки спортсменов-гиревиков.

Основы техники соревновательных упражнений и техническая подготовка. Терминология. Кинематическая структура техники – скорости и ускорения перемещения гирь (гири) и отдельных сегментов тела в пространстве и времени. Динамическая структура закономерности приложения сил при взаимодействии звеньев тела друг с другом и внешними силами. Внутренние и внешние силы, действующие на гиревика. Общее понятие о технике, ее определение и содержание. Основа техники, определяющее звено техники, детали техники.

Единая Всероссийская спортивная классификация

Значение классификации и этапы её развития. Разрядные требования в гиревом спорте для присвоения спортивных разрядов.

### **Общая физическая подготовка.**

#### ***Для всех учебных групп:***

Строевые упражнения. Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты. Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

#### ***Общеразвивающие упражнения без предметов:***

Упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем, с сопротивлением. Отталкивание.

Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине.

Упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.

Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.). Разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнение на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения (имитация техники гиревого спорта).

#### ***Общеразвивающие упражнения с предметом:***

- упражнения со скалкой;
- с гимнастической палкой;
- с набивными мячами.

### **Комплекс специально-подготовительных упражнений для развития подвижности в плечевых и локтевых суставах.**

#### ***Упражнения на гимнастических снарядах:***

- на гимнастической скамейке;
- на канате;
- на гимнастическом козле;
- на кольцах;
- на брусьях;
- на перекладине;
- на гимнастической стенке.

### *Упражнения из акробатики:*

- кувырки;
- стойки;
- перевороты;
- прыжки на мини-батуте.

### *Легкая атлетика:*

- бег на короткие дистанции (30, 60, 100м);
- бег на средние и длинные дистанции (1500 м – 10000 м)
- прыжки в длину с места и разбега;
- прыжки в высоту с места;
- метание диска, гранаты, толкание ядра, гири.

### *Спортивные игры:*

- баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол;
- спортивные игры по упрощенным правилам;

### *Подвижные игры:*

- игры с бегом, прыжками, метаниями, элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты.

### **Специальная физическая подготовка.**

#### **Изучение терминологии гиревого спорта.**

*Для всех учебных групп:*

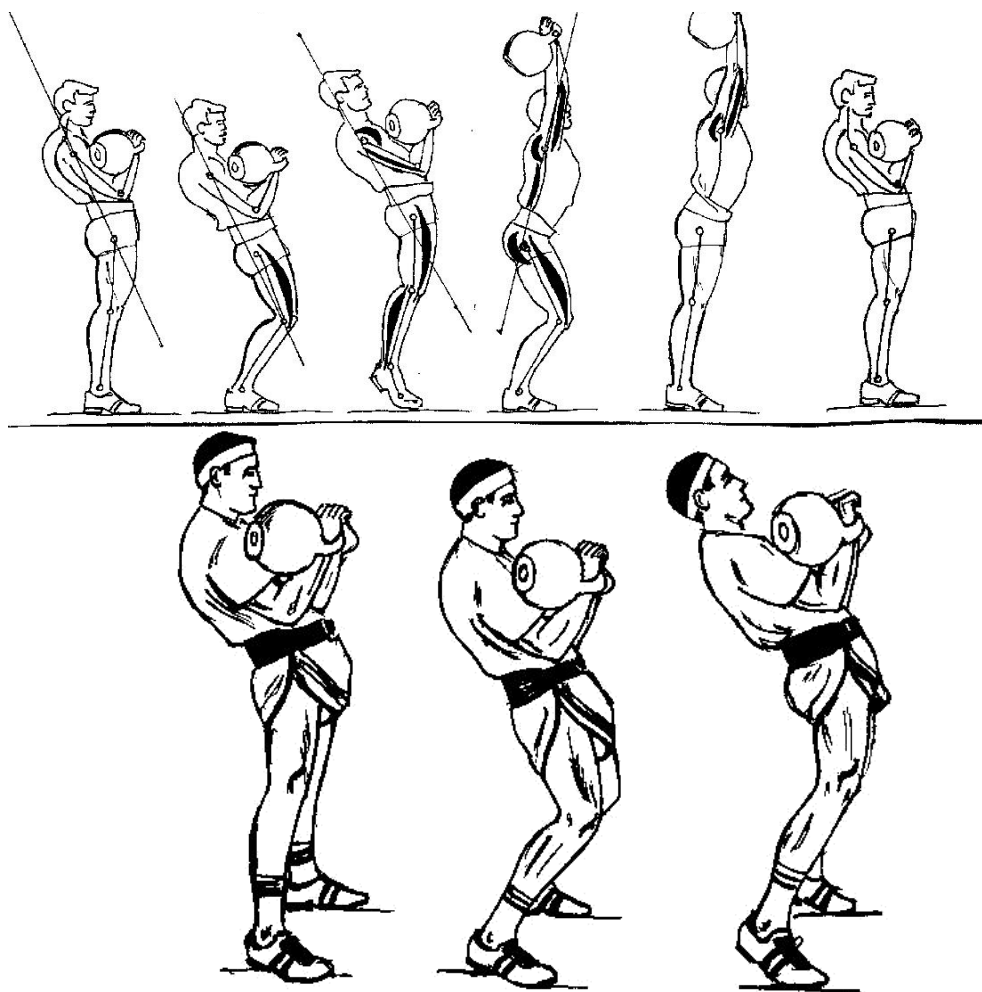


Рис. 2. Техника выполнения упражнения классический толчок двух гирь.

**ТОЛЧОК.** Действия до стартового положения. Принятие стартового положения. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в первый и второй подсед. Зависимость высоты выталкивания гирь от подвижности в голеностопных, коленным и тазобедренных суставах. Величина

углов в этих суставах. Вставание из второго подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных фазах толчка. Фиксация гири. Выполнение команд судьи. Правильное дыхание при выполнении упражнения.

**РЫВОК.** Действия до стартового положения. Принятие стартового положения. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при очередном замахе перед очередным рывком. Зависимость высоты вырывания гири от подвижности в голеностопных, коленным и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в фазах рывка. Фиксация гири. Выполнение команд судьи. Правильное дыхание при выполнении упражнения.

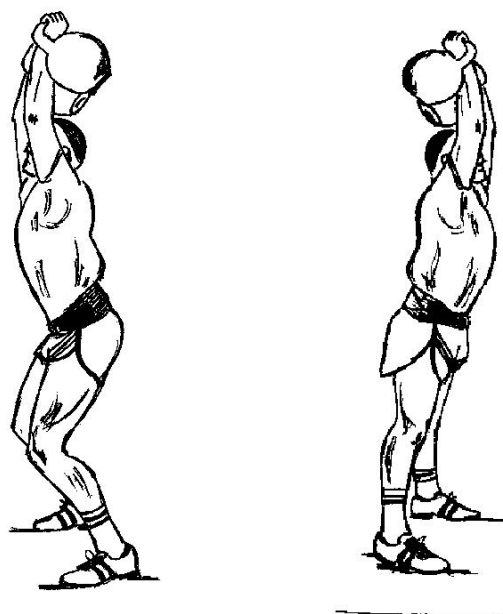
**ТОЛЧОК по ДЛИННОМУ ЦИКЛУ.** Действия до стартового положения. Принятие стартового положения. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при забросе гири в стартовое положение перед очередным толчком. Действия атлета при уходе в первый и второй подсед. Зависимость высоты выталкивания гири от подвижности в голеностопных, коленным и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах. Вставание из второго подседа.

Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных фазах толчка. Фиксация гири. Выполнение команд судьи. Правильное дыхание при выполнении упражнения.

### **Совершенствование техники выполнения упражнений в гиревом спорте.**

**ТОЛЧОК.** Действия до стартового положения. Принятие стартового положения. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в первый и второй подсед. Зависимость высоты выталкивания гири от подвижности в голеностопных, коленным и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах. Вставание из второго подседа.

Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных фазах толчка. Фиксация гири. Выполнение команд судьи. Правильное дыхание при выполнении упражнения.



**Рис.4. Применение граничных поз на этапе первоначального обучения толчку гири от груди в фазах: а – подсед; б – фиксация.**

**РЫВОК.** Действия до стартового положения. Принятие стартового положения. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при очередном замахе перед очередным рывком. Зависимость высоты вырывания гири от подвижности в голеностопных, коленным и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в фазах рывка. Фиксация гири. Выполнение команд судьи. Правильное дыхание при выполнении упражнения.

**ТОЛЧОК по ДЛИННОМУ ЦИКЛУ.** Действия до стартового положения. Принятие стартового положения. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при забросе гири в стартовое положение перед очередным толчком. Действия атлета при уходе в первый и второй подсед. Зависимость высоты выталкивания гири от подвижности в голеностопных, коленным и тазобедренных

суставах. Величина углов в этих суставах. Вставание из второго подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных фазах толчка. Фиксация гирь. Выполнение команд судьи. Правильное дыхание при выполнении упражнения.

Для всех упражнений в гиревом спорте. Целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз упражнения. Специально-вспомогательные упражнения. Применение пассивного растяжения мышц перед выполнением упражнения и после него. Ударный метод развития взрывной силы мышц для совершенствования элементов техники с повышением реактивной способности нервно-мышечного аппарата. Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп. Развитие силовой выносливости.

Контроль над процессом становления и совершенствования технических средств.

Причины возникновения ошибок, их систематизация. Контроль над техникой выполнения упражнений с помощью технических средств. Критерии технического мастерства: минимальное расстояние и траектория движения гирь (гири), скорость и ускорение движения гирь (гири), изменения углов в суставах, порядок и характер возбуждения отдельных мышечных групп. Ритм выполнения отдельных периодов и фаз движения гирь (гири). Временные и амплитудные соотношения характеристик техники.

Развитие специфических качеств гиревика.

Упражнения, используемые на тренировке гиревика:

Общефизические силовые упражнения, специальные физические силовые упражнения, упражнения на гибкость и различное выполнение соревновательных и подводящих упражнений гиревого спорта.

### **План воспитательной и профориентационной работы**

Воспитательная работа. Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у учащихся 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 учащихся, вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (фото, видео) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся

должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения своих подопечных во время их выступления на помосте, тренер может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

### Техника безопасности

Правила и меры безопасности поведения в спортивном зале, на стадионе, в тренажерном зале, во время спортивных соревнований, во время поездок, в чрезвычайных ситуациях и при угрозе террористического акта, при пожаре, электробезопасность, соблюдение ПДД, правила поведения в зимнее и весеннее время.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении. Большое значение имеет состояние экипировки гиревика. Проводить тренировки следует в обуви, предохраняющей стопы от случайных травм. Она должна иметь жесткую подошву, с невысоким каблуком. Кроме того, обувь должна плотно прилегать к пяткам. Это позволяет стабилизировать положение пяток и исключить возникновение вращательного движения стопы, которое может привести к перенапряжению мышц ног и к повреждениям коленного и голеностопного суставов.

### Условия реализации программы.

Для проведения тренировочного процесса и решения задач по обучению занимающихся основными требованиями к материально-технической базе и инфраструктуре организации являются наличие:

1. Спортивный зал.
2. Тренажерный зал.
3. Тренажеры.
4. Штанги большие.
5. Штанги маленькие.
6. Диски для штанги разного веса.
7. Гири 6, 8,10,12,14,16,18,20,22,24,32 кг.
8. Гантели разного веса.
9. Обручи гимнастические.
10. Скакалки гимнастические.
11. Мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные.
12. Секундомер.
13. Рулетка.

### Контрольные нормативы по ОФП:

#### 1. Для Юношей

Год обучения	Упражнения общей физической подготовки						
	оценка	Подтягивание, кол-во раз	Отжимание от пола, кол-во раз	Прыжок в длину, см	Приседа- ние, кол-во раз	Бег 100 м, с	Бег 3000 м, мин
1 год	5	6	12	140	20		
	4	5	10	130	15	-	-
	3	4	8	120	10		
2 год	5	8	15	150	25		
	4	6	12	150	20	-	-
	3	5	10	130	15		
3 год	5	9	17	165	30	15,4	15,00
	4	7	16	155	25	15,6	15,20
	3	6	15	145	20	15,8	15,40

#### 2. Для девушек

Год обучения	Упражнения общей физической подготовки						
	оценка	Подъём туловища на полу, кол-во раз	Отжимание от скамейки, кол-во раз	Прыжок в длину, см	Приседание, кол-во раз	Бег 100 м, с	Бег 3000 м, мин
1 год	5	20	8	130	15		
	4	18	6	120	12	-	-
	3	16	4	110	10		
2 год	5	24	10	140	20		
	4	22	8	135	16	-	-
	3	20	6	130	12		
3 год	5	27	12	145	24	17,4	15,45
	4	25	10	140	20	17,6	16,00
	3	23	8	135	16	17,8	16,15

### Структура и интенсивность тренировочного занятия.

Каждое тренировочное занятие состоит из трёх частей – подготовительной, основной и заключительной.

1 часть – подготовительная, длительностью 15-25 минут, включает объяснение задач занятия, подготовку инвентаря и разминку, состоящую из ходьбы, бега или других циклических упражнений низкой интенсивности и общеразвивающих упражнений (ОРУ) или подъёма гирь низкой интенсивности и технических упражнений.

2 часть – основная направленность, средства, длительность и интенсивность определяются задачами тренировочного занятия.

3 часть – заключительная, длительностью 10-20 минут, включает заминку, состоящую из ходьбы, бега или других циклических упражнений низкой интенсивности и ОРУ или подъёма гирь низкой интенсивности, уборку инвентаря и места занятий, подведение итогов занятия.

2 – основная часть тренировочного занятия, характеризуется следующими параметрами:

1. Общая характеристика тренировочного занятия:

- средства – общая, специальная подготовка или комбинированная;

- задача – развитие физических качеств, обучение или совершенствование технического мастерства;

- форма – равномерная, переменная, повторная или интервальная.

2. Тренировочные средства: подъём гирь, бег, тренажёры, силовые тренажёры, спортивные игры, общая продолжительность занятия.

3. Продолжительность и интенсивность нагрузки, зона интенсивности.

4. Применяемые упражнения, количество повторений, интервал отдыха и интенсивность: зона интенсивности, продолжительность упражнения, количество повторений (в числителе), отдых (в знаменателе) или программа силовой подготовки.

5. Контрольное задание учащимся.

### Интенсивность.

Интенсивность тренировочных упражнений классифицируется по зонам аэробного, анаэробного и

смешанного энергообмена, имеющим определённую тренировочную направленность и

биоэнергетические показатели:

I – пульс до 140 уд./мин – малоинтенсивная работа, применяется во время технических и восстановительных тренировок, во время разминки и заминки. Время не ограничивается.

II – пульс 140-160 уд./мин – аэробная работа, нижняя граница зоны соответствует достижению максимального ударного объёма сердца, верхняя – порогу анаэробного обмена.

Пульс верхней границы в процессе тренировки может достигать 170 уд./мин. Более точно граница

определяется уровнем молочной кислоты в крови (лактата), который не должен превышать 4,0 ммоль/л.

Упражнения аэробной направленности называют тренировками основной выносливости. К ним относятся непрерывный бег, непрерывный подъем гирь, плавание, катание на коньках или непрерывное

выполнение какого-либо упражнения не менее 40 мин.

III – пульс 160-180 уд./мин – смешанная аэробно-анаэробная работа, нижняя граница зоны соответствует достижению порога анаэробного обмена, верхняя – уровню максимального потребления

кислорода (МПК). Уровень лактата в крови от 4,0 до 8,0 ммоль/л. В упражнениях III зоны аэробный

компонент энергообеспечения является основным. Упражнения выполняются в виде серий временных

(от 3 до 20 мин) отрезков интенсивной работы с интервалами (от 5 до 15 мин) работы меньшей интенсивности (I зона).

Для записи комбинаций упражнений используется следующая формула:

Отрезок интенсивной работы (мин) × кол-во повторений × кол-во серий

интервал спокойной работы или отдыха (мин) интервал отдыха (мин)

указывается зона интенсивности и темп поднятия гирь (количество повторений в минуту).

IV – пульс 180-190 уд./мин – смешанная анаэробно-аэробная работа, нижняя граница зоны соответствует достижению максимального кислородного долга. Уровень лактата в крови от 8 до

12 ммоль/л. В упражнениях этой зоны основным является анаэробный компонент энергообеспечения.

В связи с образованием большого кислородного долга доля этих упражнений должна составлять не более 2-

4 %. Упражнения применяются для развития скоростной выносливости.

V – алактатная работа, применяется для развития быстроты и контроля техники, продолжительность упражнений в этой зоне не должна превышать 30 сек., тем – предельный, интервал

отдыха – до полной готовности к повторению упражнения (5-10 мин).

### **Наименование тем занятий годового плана**

#### **Схема урока (основная часть)**

1. Общая характеристика тренировочного занятия.
2. Тренировочные средства и общая продолжительность.
3. Интенсивность.
4. Упражнения.
5. Методические указания.

#### **Подготовительный период**

##### **Урок № 1.**

1. Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная.
2. Подъем гирь (классический толчок, рывок) – 50 мин.
3. Интенсивность: 10 мин
4. Технические упражнения.
5. Общая траектория подъема гирь.

##### **Урок № 2.**

1. Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная.
2. Подъем гирь (длинный цикл) – 25 мин.
3. Интенсивность: 10 мин.
4. Технические упражнения.
5. Общая траектория подъема гирь.

##### **Урок № 3.**

1. Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная.
2. Подъем гирь (классический толчок) – 25 мин.
3. Интенсивность: – 10 мин.



4. Технические упражнения.
5. Общая траектория подъёма гирь, правильное положение гирь на груди.

#### Урок № 4.

1. Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная.
2. Подъём гирь (рывок) – 25 мин.
3. Интенсивность: I зона, II зона – 15 мин.
4. Технические упражнения.
5. Общая траектория подъёма гирь, правильное положение дужки гири в верхнем и нижнем положениях, изучение маятникового движения.

#### Урок № 5.

1. Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная.
2. Подъём гирь (классический толчок) – 30 мин.
3. Интенсивность: I зона, II зона – 20 мин.
4. Технические упражнения, заброс двух гирь на грудь – 5-10 раз, 2-3 подхода.
5. Общая траектория подъёма гирь, правильное положение гирь и локтей на груди.

#### Урок № 6.

1. Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная.
2. Подъём гирь (длинный цикл) – 30 мин.
3. Интенсивность: I зона, II зона – 15 мин.
4. Технические упражнения.
5. Общая траектория подъёма гирь, техника заброса.

#### Урок № 7.

1. Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная.
2. Подъём гирь (классический толчок, рывок) – 50 мин.
3. Интенсивность: I зона, II зона – 20 мин.
4. Технические упражнения.
5. Общая траектория подъёма гирь, правильное положение центра тяжести.

#### Урок № 8.

1. Комбинированная тренировка, силовая выносливость.
2. Классический толчок одной гири – 30 мин, + силовая подготовка на тренажёрах 20 мин.
3. Подъём гири - интенсивность: I зона, II зона – 10 мин.
4. Силовая подготовка – I прогр. × 1, интенсивность: II зона.
5. Интенсивность упражнения.

#### Урок № 9.

1. Комбинированная тренировка, силовая выносливость.
2. Рывок одной гири – 20 мин, + силовая подготовка на тренажёрах 30 мин.
3. Подъём гири - интенсивность: I зона, II зона – 10 мин.
4. Силовая подготовка – I прогр. × 2, интенсивность: II зона. произвольно
5. Интенсивность упражнения.

#### Урок № 10.

1. Комбинированная тренировка, силовая выносливость.
2. Толчок по длинному циклу – 30 мин, + силовая подготовка на тренажёрах 30 мин.
3. Подъём гирь - интенсивность: I зона, II зона – 10 мин.
4. Силовая подготовка – I прогр. × 2, интенсивность: II зона. произвольно
5. Интенсивность упражнения.

#### Урок № 11.

1. Комбинированная тренировка, расширение диапазона двигательных навыков
2. Спортивные игры, кросс, лыжи, коньки, общеразвивающие упражнения (ОРУ) – 30 мин.
3. ОРУ интенсивность: I зона, II зона – 10 мин.
4. Технические упражнения.
5. Овладение техническими навыками ОРУ, частичный перенос в гиревой спорт.

#### Урок № 12.

1. Общая подготовка, расширение диапазона двигательных навыков, контроль умения плавать.
2. Спортивные игры, ОРУ – 30 мин. + плавание – 20 мин.
3. ОРУ интенсивность: I зона, II зона – 10 мин.; плавание – интенсивность: I зона, II зона – 10 мин.
4. Проплыть безостановочно 25 метров.

5. Выполнение контрольного норматива по плаванию.

Урок № 13.

1. Общая подготовка, силовая выносливость.
2. Кросс, ОРУ – 20 мин, + силовая подготовка на тренажёрах 30 мин.
3. ОРУ - интенсивность: I зона.
4. Силовая подготовка – I - II прогр. × 2 , интенсивность: II зона 10 мин.
5. Интенсивность упражнений.

Урок № 14.

1. Общая подготовка, силовая выносливость.
2. Кросс, ОРУ – 20 мин, + силовая подготовка на тренажёрах 30 мин.
3. ОРУ - интенсивность: I зона, II зона – 10 мин.
4. Силовая подготовка – II - III прогр. × 2 , интенсивность: II зона 10 мин.
5. Интенсивность упражнений.

Урок № 15.

1. Общая подготовка, выносливость.
2. Лыжи или коньки - 50 мин.
3. ОРУ - интенсивность: I зона, II зона – 20 мин.
4. Разучивание основных способов бега на лыжах или коньках.
5. Попеременный способ бега на лыжах.

Урок № 16.

1. Общая подготовка, выносливость.
2. Лыжи или коньки - 50 мин.
3. ОРУ - интенсивность: I зона, II зона – 30 мин.
4. Разучивание основных способов бега на лыжах или коньках.
5. Прохождение поворотов на скорости (на коньках).

Урок № 17.

1. Общая подготовка, выносливость.
2. Лыжи или коньки - 70 мин.
3. ОРУ - интенсивность: I зона, II зона – 30 мин.
4. Закрепление полученных навыков в передвижении на лыжах или коньках.
5. Интенсивность упражнений, разные способы бега на лыжах или коньках, умение распределить силы на всю тренировку.

Урок № 18.

1. Общая подготовка, силовая выносливость.
2. Силовая подготовка – 30 мин. + коньки или лыжи 20 мин.
3. Лыжи или коньки - интенсивность: I зона.
4. Силовая подготовка – II - III прогр. × 2 , интенсивность: II зона. 10 мин.
5. Интенсивность упражнений.

Урок № 19.

1. Общая подготовка, расширение диапазона двигательных навыков.
  2. Спортивные игры - 50 мин.
  3. Интенсивность: I зона, II зона – 30 мин.
  4. Разучивание игровых комбинаций.
  5. Правила игры, предупреждение травм.
- Специально-подготовительный период

Урок № 1.

1. Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная.
2. Подъём гирь (классический толчок, рывок) – 60 мин.
3. Интенсивность: I зона, II зона – 30 мин.
4. Технические упражнения.
5. Общая траектория подъёма гирь.

Урок № 2.

1. Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная.
2. Подъём гирь (длинный цикл) – 30 мин.
3. Интенсивность: I зона, II зона – 20 мин.
4. Технические упражнения.

5. Общая траектория подъёма гирь и темп выполнения упражнения, умение распределить силы на всю тренировку.

#### Урок № 3.

1. Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная.
2. Подъём гирь (классический толчок) – 30 мин.
3. Интенсивность: I зона, II зона – 20 мин.
4. Технические упражнения, подтолчок двух гирь с груди – 5-10 раз, 2-3 подхода.
5. Общая траектория подъёма гирь, правильное дыхание во всех фазах подъёма гирь.

#### Урок № 4.

1. Специальная подготовка (СП), выносливость, переменная.
2. Подъём гирь (толчок) – 30 мин.
3. Интенсивность: I зона.
4. Переменно –  $4 \text{ мин} \times 3$ , интенсивность: II зона, темп низкий 10 мин.
5. Получить навыки применения переменного метода.

#### Урок № 5.

1. Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная.
2. Подъём гирь (рывок) – 35 мин.
3. Интенсивность: I зона, II зона – 30 мин.
4. Технические упражнения, заброс двух гирь на грудь – 5-10 раз, 2-3 подхода.
5. Общая траектория подъёма гирь, правильное положение плеча при сбросе гири.

#### Урок № 6.

1. Специальная подготовка (СП), техническая, владение гирей.
2. Подъём гирь (длинный цикл) – 50 мин.
3. Интенсивность: I зона, II зона – 15 мин.
4. Технические упражнения, ношение гирь в висе, удержание гирь вверху.
5. Свобода обращения с гирей и поведение в спортивном зале.

#### Урок № 7.

1. Специальная подготовка (СП), выносливость, поход.
2. Кросс – 70 мин.
3. Интенсивность: I зона.
4. Смена темпа.
5. Умение контролировать дыхание при смене темпа.

#### Урок № 8.

1. Комбинированная тренировка, силовая выносливость.
2. Классический толчок одной гири – 30 мин, + силовая подготовка на тренажёрах 30 мин.
3. Подъём гири равномерно - интенсивность: I зона.
4. Силовая подготовка – II-III прогр.  $\times 2$ , интенсивность: II зона.
5. Интенсивность упражнения.

#### Урок № 9.

1. Комбинированная тренировка, расширение диапазона двигательных навыков.
2. Спортивные игры, ОРУ – 30 мин. + толчок – 20 мин.
3. ОРУ интенсивность: I зона, II зона – 20 мин.; толчок – интен-ть: I зона, II зона – 10 мин.
4. Технические упражнения.
5. Освоение технических навыков спортивных игр и ОРУ, частич перенос в гиревой спорт.

#### Урок № 10.

1. Общая подготовка, выносливость, двигательные навыки.
2. Кросс, плавание, ОРУ - 30 мин. + спортивные игры – 30 мин.
3. ОРУ – интенсивность: I зона, II зона – 10 мин., спортивные игры - интенсивность: I зона, II зона – 10 мин.
4. Игровые комбинации.
5. Правила игры, предупреждения травм.

#### Урок № 11.

1. Общая подготовка, силовая выносливость.
2. Кросс, спортивные игры, ОРУ – 30 мин. + силовая подготовка на тренажёрах - 30 мин.
3. ОРУ - интенсивность: I зона.
4. Силовая подготовка – II - III прогр.  $\times 2$ , интенсивность: II зона. 10 мин.

5. Интенсивность упражнений.

Урок № 12.

1. Общая подготовка, расширение диапазона двигательных навыков.
2. Спортивные игры, ОРУ – 70 мин.
3. Интенсивность: I зона, II зона – 30 мин.
4. Игровые комбинации.
5. Правила соревнований, корректность, предупреждение травм.

Урок № 13.

1. Специальная подготовка (СП), выносливость, поход.
2. Смешанные передвижения – 90 мин.
3. Интенсивность: I зона.
4. Смена темпа, ОРУ.
5. Умение контролировать дыхание при смене темпа, восстановление работоспособности.

**Программы круговых тренировок развития силовой выносливости для групп 1-3 года обучения**

№ п/п	Упражнения	Год обучения		
		1	2	3
		Время выполнения упражнения, с отягощением		
		25-30	30-35	35-40
		юноши/девушки		
1	2	3	4	5
<b>I программа</b>				
1.	Тяга штанги лёжа животом на доске без закрепления и удержания ног, кг	10/5	15/8	20/10
2.	Прыжок вверх с доставанием отметки выше пальцев поднятой руки, см	12/10	12/10	15/12
3.	Подъём туловища лёжа на спине с закреплёнными ногами	-	-	-
4.	Круговые движения туловища стоя с блином в руках над головой, кг	2/-	2/-	3/2
5.	Жим ногами на тренажёре, кг	10/5	15/8	20/10
6.	Отжимание от пола	15/10	20/12	25/14
7.	Подтягивание (девочки – к низкой перекладине)	-	-	-
8.	Подъём ног лёжа на спине	-	-	-
9.	Подъём корпуса лёжа на животе	-	-	-
10.	Смена ног в выпаде прыжком	-	-	-
<b>II программа</b>				
1.	Тяга штанги лёжа	10/5	15/8	20/10
2.	Подтолчок с гирями на груди/махи одной гири	16/8	20/12	24/16
3.	Подъём туловища лёжа на спине	-	-	-
4.	Тяга гири двумя руками к подбородку	16/8	20/12	24/16
5.	Приседания лицом к стене, руки за головой (с палкой), на расстоянии полступни	15/8	20/12	25/16
6.	Подтягивание	-	-	-
7.	Подъём туловища и ног одновременно лёжа на спине	-	-	-
8.	Приседание со штангой на плечах	5/3	5/3	10/5
9.	Круговые движения туловища стоя с блином в руках	2	2	2
10.	Подъём корпуса лёжа поперёк козла с упором ног	-	-	-
<b>III программа</b>				
1.	Тяга штанги лёжа	10/5	15/8	20/10
2.	Прыжок вверх с доставанием отметки	12/10	12/10	15/12
3.	Подтягивание	-	-	-
4.	Швунг толчковый (штанга на груди или спине)	10/5	20/10	30/15

5.	Отжимание от пола	-	-	-
6.	Тяга штанги лёжа	10/5	15/8	20/10
7.	Подъём туловища и ног одновременно лёжа на спине	-	-	-
8.	Круговые движения туловища стоя с блином в руках	2	2	2
9.	Подъём ног лёжа на спине	-	-	-
10.	Прыжки на скакалке	-	-	-

## 5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Воротынцев, А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А.И. Воронинцев. – М.: Советский спорт, 2002. – 272 с.: ил.
2. Гиревой спорт в России, пути развития и современные технологии в подготовке спортсменов высокого класса: Всероссийская научно-практическая конференция / сост. И.В. Морозов. – Ростов н/Д: Рост. гос. строительный ун-т, 2003. – 108 с., ил.
3. Гиревой спорт: Правила соревнований. – Рыбинск: Президиум ВФГС, 2007. – 12 с.
4. Методики повышения спортивного мастерства в гиревом спорте /сост. И.В. Морозов//Ежегодник, вып. №2. – Ростов-н/Д: Ростовский филиал РСБИ, 2008. – 112 с.: ил.
5. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации [Текст]: Методические рекомендации / под редакцией И.И. Столова; составители: А.В. Егорова, Д.Г. Круглов, О.Е. Левочкина, И.И. Столов, С.В. Усков, Д.И. Черноног. – М.: Советский спорт, 2008. – 136 с.
6. Филиппов, С.С. Муниципальная система физической культуры школьников: организационно-педагогические условия формирования: Монография / С.С. Филиппов, В.В. Жгутова. – М.: Советский спорт, 2004. – 184 с.
7. Гиревой спорт: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и школ олимпийского резерва. – М., Советский спорт, 2010.

## ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЫ

№	Наименование ресурса	Ссылка
1.	Министерство спорта РФ	<a href="http://www.minsport.gov.ru">www.minsport.gov.ru</a>
2.	Федерация гиревого спорта России	<a href="http://www.Vfgs.ru/">http://www. Vfgs.ru/</a>
3.	Международная Федерация гиревого спорта	<a href="http://igsf.biz/dir/">http://igsf.biz/dir/</a>
4.	Гиревой спорт. Портал о гиревом спорте в России	<a href="http://www.girevik-online.ru/">http://www.girevik-online.ru/</a>