

**Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа п. Пятницкое
Волоконовского района Белгородской области»**

«Рассмотрено» на педагогическом совете Протокол № <u>2</u> от « <u>15</u> » <u>11</u> 20 <u>18</u> г.	«Согласовано» Заместитель директора Н.О.Остапенко <i>Н.О.</i> « <u>15</u> » <u>11</u> 20 <u>18</u> г.	«Утверждаю» Директор МБУ ДО «ДЮСШ п. Пятницкое» С.В.Гудин <i>С.В.</i> Приказ № _____ от « <u>15</u> » <u>11</u> 20 <u>18</u> г.
--	--	--



**ПРОГРАММА ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ГИРЕВОЙ СПОРТ»**

Разработана в соответствии с Федеральными государственными требованиями по виду спорта, и с учетом требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт» (Приказ Министерства спорта РФ от 26 декабря 2014 г. N 1078 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт»")

Срок реализации программы 8 лет

Разработчик программы:

Данилов А.Ю. - тренер-преподаватель по гиревому спорту

п. Пятницкое, 2018 год

1 Пояснительная записка

Дополнительная предпрофессиональная программа по гиревому спорту (далее Программа) составлена в соответствии с: Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом Российской Федерации от 14 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденными приказом Минспорта России от 12 сентября 2013 г. № 730, Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта гиревой спорт, утвержденному приказом Минспорта России от 26 декабря 2014 г. № 1078, Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 года № 1008, «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», методическими рекомендациями по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации министерства образования и науки Российской Федерации от 29.09.2006г. № 06-1479, Приказом министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Программа направлена на:

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

Характеристика вида спорта гиревой спорт

Гиревой спорт - циклический вид спорта, в основе которого лежит подъем гирь максимально возможное число, раз за отведенный 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.

Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам, оздоровления в спортивно-оздоровительном лагере)

Виды подготовки	Этапы подготовки							
	начальной подготовки			тренировочный				
				период базовой подготовки		период спортивной специализации		
	нп-1	нп-2	нп-3	тг-1	тг-2	тг-3	тг-4	тг-5
Теория и методика физической культуры и спорта	14	25	25	30	40	50	60	60
Общая и специальная физическая подготовка	90	140	140	190	222	238	254	290
Избранный вид спорта	132	199	199	294	322	368	414	460
Другие виды спорта	40	50	50	38	60	80	100	110
Часов в неделю	6	9	9	12	14	16	18	
Общее количество часов на 46 недель	276	414	414	552	644	736	828	920
Самостоятельная работа обучающихся (работа по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха), спортивно-оздоровительный лагерь.	36	54	54	72	84	96	108	120
Общее количество часов на 52 недели	312	468	468	624	728	832	936	1040

Учебный план Программы рассчитан на 46 недель непосредственно в условиях учреждения и дополнительные 6 недель на период активного отдыха учащихся в спортивно-оздоровительном лагере или работа по индивидуальному заданию. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в

академических часах (45 мин) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки обучающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки - 2 часов;
- на тренировочном этапе (период) базовой подготовки – 3 часов;
- на тренировочном этапе (период спортивной специализации)– 4 час.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

2 Методическая часть

Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки.

Программой по гиревому спорту предусматриваются следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, общая и специальная физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры, технико-тактическая и психологическая подготовка, самостоятельная работа обучающихся (по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха), спортивно-оздоровительный лагерь.

Теория и методика физической культуры и спорта

Теоретические знания позволяют спортсменам-гиревикам правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям, соблюдать гигиенический режим, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

В области теории и методики физической культуры и спорта учащиеся должны знать:

- историю развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранного вида спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения разрядов и званий, антидопинговые правила);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке;
- требования к технике безопасности при занятиях гиревым спортом.

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Физическая культура как одно из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения здоровья, повышения дееспособности организма. Разрядные нормы и требования для присвоения разрядов по гиревому спорту. Гиревой спорт в России. История гиревого спорта: его зарождение, развитие гиревого спорта в России, в Оренбургской области

Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.

Классификация и терминология гиревого спорта. Понятия о технике гиревого

спорта. Техническая подготовка спортсмена-гиревика и факторы, ее определяющие. Основные положения спортсмена-гиревика, Основные средства тактики (техника, физические и морально-волевые качества). Способы тактической подготовки при выполнении основных технических действий. Общая характеристика спортивной тренировки. Средства тренировки спортсмена-гиревика (физические упражнения, мыслительные упражнения, средства восстановления работоспособности). Технические средства и тренажеры в подготовке спортсменов-гиревиков. Использование наглядных средств (кинофильмы, видеозаписи) в обучении и совершенствовании спортивной техники. Периодизация спортивной тренировки.

Правила соревнований, их организация и проведение.

Соревнования по гиревому спорту, их цели и задачи. Дата и место соревнований. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Правила судейства соревнований по гиревому спорту. Открытие и закрытие соревнований. Возрастные группы участников соревнований по гиревому спорту. Взвешивание. Костюм участника. Сведения о составе участников.

Сведения о строении и функциях организма . Строение человека, скелет, кости, связки. Мышечная система и ее функции. Мышцы, органы движения, работа мышц при различных движениях туловища, головы и шеи, верхних и нижних конечностей. Основные сведения о кровообращении и функции крови. Сердце и кровеносные сосуды. Дыхание. Газообмен. Легкие. Значение сердечнососудистых и дыхательных систем для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения: обмен веществ в организме, выдыхательная система. Нервная система: центральная, периферическая, соматическая и вегетативная. Органы чувств. Роль нервной системы в управлении движениями человека. Значение систематичности тренировочных упражнений для укрепления здоровья, развитие двигательных качеств и способностей для достижения высоких спортивных результатов.

Гигиенические знания умения и навыки; Режим дня, закаливание организма, Основы спортивного питания. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена спортсмена: рациональный распорядок дня, уход за телом. Поддержание в чистоте кожи, волос, ногтей. Гигиеническое значение водных процедур. Основные правила закаливания. Основные средства закаливания. Методика применения закаливающих процедур. Режим питания. Основы рационального питания. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов в питании спортсменов. Калорийность и усвоение пищи. Примерные суточные пищевые нормы для учащихся гиревого спорта. Питание спортсмена-гиревика. Контроль состояния здоровья. Питание в период соревнований. Общий режим спортсмена. Режим труда, отдыха, питания до и после тренировки, во время соревнований. Гигиена сна. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Вред курения и спиртных напитков. Фармакология. Антидопинговая профилактика, ее содержание и вред. Вентиляция, температура воздуха, освещенность и влажность в спортивном зале. Уборка зала.

Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Оборудование залов для занятий гиревым спортом. Спортивная одежда и

обувь спортсмена, уход за ними. Спортивные снаряды, применяемые на занятиях гиревого спорта. Методика применения спортивных снарядов спортсмена-гиревика. Применение тренажеров в тренировке спортсмена-гиревика.

Техника безопасности на занятиях по гиревому спорту. Профилактика травматизма на занятиях по гиревому спорту. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в гиревом спорте. Профилактика травматизма на занятиях по гиревому спорту. Общее сведения о травмах и причинах травматизма в гиревом спорте, их профилактика. Виды травм. Первая помощь при травмах. Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях и разрывах связок, мышц и сухожилий, вывихах, переломах. Последствие нерациональной тренировки спортсменов-гиревиков.

Патологические состояния, встречающиеся в тренировке. Утомление: причины, признаки и первая помощь при утомлении, переутомлении, перенапряжении, перетренированности и др.

В процессе специальной теоретической подготовки спортсменов-гиревиков необходимо дать научные обоснования и анализ техники и тактики в избранном виде спорта; нужно ознакомить спортсменов с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней; полно раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

Спортсмен должен:

- знать задачи, стоящие перед ним;
- уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и планировании их, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержании, планировании перспективной многолетней тренировки;
- знать роль спортивных соревнований и их варианты; особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них;
- вести учет тренировки и контроль за ней;
- анализировать спортивные и функциональные показатели;
- вести дневник тренировки.

Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у учащихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Необходимо, чтобы вопросы гигиенического режима спортсмена (режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж) также вошли в программу теоретической подготовки. Кроме того, спортсмены должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля и самоконтроля, а также травматизма и его профилактики в специализируемом виде спорта.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно психическим восстановлением спортсменов. Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и

психомоторных качеств. Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

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 субботники;
- оформление стендов и газет.

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

Восстановительные мероприятия

Успешное решение задач, стоящих перед спортивной школой в процессе подготовки юных спортсменов, невозможно без системы специальных средств и условий восстановления, которые решают в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годового цикла подготовки. Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического

воздействия.

К педагогическим средствам восстановления относятся:

- Рациональное распределение нагрузок в макро-, мезо- и микроциклах.
- Создание четкого ритма и режима учебно-тренировочного процесса.
- Рациональное построение учебно-тренировочных занятий.
- Использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных.

Инструкторская и судейская практика

Одной из задач ДЮСШ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по гиревому спорту.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Обучающиеся учебно-тренировочных групп должны овладеть принятой в гиревом спорте терминологией и уметь проводить строевые порядковые упражнения, овладеть основной и заключительной части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.).

На учебно-тренировочных этапах необходимо научить юных спортсменов самостоятельному ведению дневника тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования физических качеств и соревновательной техники. Большое внимание уделяется анализу соревнований, спортсмены должны научиться объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в группах.

Учащиеся могут принимать участие в судействе соревнований в детско-юношеских, спортивных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

Этап начальной подготовки

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап.

Задачи на этапе подготовки

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к регулярным занятиям гиревым спортом, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни; укрепление здоровья и закаливание;
- коррекция недостатков в физическом развитии;
- обучение основам техники упражнений гиревого спорта, бега, лыжных

гонок и обогащения двигательного опыта;

–приобретение разносторонней физической подготовленности: развитие силовых скоростных возможностей, общей физической выносливости (аэробной), показателей ловкости и гибкости;

–воспитание морально-волевых качеств, формирование спортивного характера;

–поиск одаренных в спортивном отношении детей по их морфофункциональным показателям и двигательной одаренности.

Общая и специальная физическая подготовка

ОФП – это педагогический процесс, направленный на воспитание основных физических качеств и развитие функциональных возможностей организма, создающих нормальные условия для совершенствования основных физических качеств человека. Основные задачи ОФП:

1. Приобрести всестороннее физическое развитие и повысить его уровень.
2. Достигнуть гармонического развития мышц в соответствии с избранным видом спорта.
3. Приобрести и повысить общую выносливость.
4. Повысить быстроту выполнения разнообразных движений.
5. Улучшить подвижность в суставах.
6. Увеличить ловкость и координацию движений.
7. Приобрести умение выполнять движения без излишнего напряжения (овладеть расслаблением).

Упражнения для развития общих физических качеств

Строевые упражнения.

Понятие о строе. Шеренга, колонна. Фланг. Фронт. Интервал и дистанция. Направляющий и замыкающий.

Строевые команды: предварительная и исполнительная.

Упражнения без предметов. Маховые движения руками и ногами в различных плоскостях и в направлениях. Сгибание и выпрямление рук с напряжением и сопротивлением в смешанных упорах.

Упражнения в движении. Ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы.

Акробатические упражнения. Перекаты. Короткие и длинные кувырки вперед, назад, в стороны с опорой и без опоры на руки.

Упражнения со скакалкой. Прыжки на одной, двух ногах со сменой ног. Прыжки в различном темпе и ритме

Упражнения с гимнастическими палками. Прыжки через лежащую палку на двух и одной ноге вперед спиной, боком с поворотом на 90° .

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча от груди двумя руками из-за головы, снизу, стоя, спиной вперед, выталкивание мяча левой и правой рукой.

Упражнения с гантелями различного веса. 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 при вставании и наоборот.

Упражнения на канате. Лазание по канату с помощью ног.

Подвижные и спортивные игры. Преодоление препятствий. Игры: «Удочка», «Не давай мяч водящему», игра в волейбол.

Упражнения на перекладине, брусьях, опорные прыжки. Подтягивание, отжимание на брусьях. Соскоки дугой на махе вперед, назад. Прыжок через козла ноги врозь.

Легкоатлетические упражнения. Бег на скорость и выносливость (60м, 100м.). Кроссы (1000м. - 2000м.). Прыжки в длину с места.

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения: строевая стойка. Действия в строю на месте и в движении. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».

Упражнения без предметов. Повороты и наклоны, круговые движения туловища с различным положением рук.

Упражнения в движении. Ходьба и бег приставными шагами влево, вправо, спиной, вперед.

Акробатические упражнения. Кувырки с места, с шага, с разбега толчком одной двумя ногами.

Упражнения со скакалкой. Прыжки с подтягиванием коленей к груди.

Упражнения на гимнастической стенке. Вис углом. Вис лицом к стенке. Махи ногами вправо, влево.

Упражнения с гимнастическими палками. Прыжки через лежащую палку на двух и одной ноге вперед спиной, боком с поворотом на 90° .

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча от груди двумя руками из-за головы, снизу, стоя, спиной вперед, выталкивание мяча левой и правой рукой.

Упражнения с гантелями различного веса. 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 при вставании и наоборот.

Упражнения на канате. Лазание по канату с помощью ног.

Подвижные и спортивные игры. Преодоление препятствий. Игры: «Удочка», «Не давай мяч водящему», игра в волейбол.

Упражнения на перекладине, брусьях, опорные прыжки. Подтягивание, отжимание на брусьях. Соскоки дугой на махе вперед, назад. Прыжок через козла ноги врозь.

Легкоатлетические упражнения. Бег на скорость и выносливость (60м, 100м.). Кроссы (1000м. - 2000м.). Прыжки в длину с места.

Плавание. Совершенствование вольного стиля (дистанции: 25, 50, 100 и более метров).

Лыжная подготовка. Совершенствование техники попеременного, двухшажного хода. Ходьба на лыжах до 5 км.

Специальная физическая подготовка

СФП – педагогический процесс, направленный на развитие специальных физических качеств для данного вида спорта.

Задачи СФП

1. Развить специальные физические качества и повысить их уровень.
2. Увеличить массу определенных групп мышц, абсолютную и

относительную силу и их эластичность.

3. Приобрести и повысить специальную силу (динамическую, статическую, взрывную).

4. Улучшить координацию, быстроту двигательных реакций, движений и действий.

5. Увеличить прыгучесть относительную и абсолютную.

6. Приобрести необходимую гибкость.

7. Приобрести специальную ловкость (взаимодействие в группе).

8. Овладеть свободным выполнением движений и действий без напряжения. Упражнения для развития специальных физических качеств

Акробатические упражнения: кувырки (вперед и назад), различные перевороты, «мост» и «шпагат».

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

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

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

Упражнения для совершенствования специальной гибкости гиревика.

Технико-тактическая подготовка

Основы технической подготовки Освоение различных способов поднимания тяжестей основано на использовании некоторых законов физики, а также морфофункциональных особенностей организма человека.

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

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

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

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

3. *Плоскости тела*: горизонтальная – расположенная вдоль продольной оси тела параллельно площади опоры; фронтальная – вертикальная плоскость,

расположенная вдоль вертикальной оси тела; сагиттальная (боковая) – вертикальная плоскость, рассекающая туловище гиревика в переднезаднем направлении.

Изучение и совершенствование техники классических упражнений

начальное обучение техники рывка:

- элементы, фазы, части, приемы;
- обучение маховым движениям;
- маховые движения со сменой рук;
- обучение дыханию при выполнении рывка;
- рывок гири одной рукой. начальное обучение техники толчка:
- элементы, фазы, части, приемы;
- обучение подъему гири на грудь;
- обучение действию в исходном положении;
- обучение подъему гирь от груди;
- обучение фиксации гирь в верхней точке;
- обучение дыханию при выполнении толчка;
- толчок 2-х гирь с груди.

Соревнования и прикидки (по календарю)

Тренировочный этап (УТ)

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 гирь от подвижности в голеностопных, коленном 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.

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, коленном и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах.

3. Система контроля и зачётные требования

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы

Общая физическая подготовка (ОФП)

Все беговые и прыжковые упражнения выполняются по правилам соревнований по легкой атлетике на дорожке стадиона или манежа. Все тесты проводят в спортивной обуви без шипов. Беговые упражнения выполняются с высокого старта. Время старта фиксируется на секундомере по началу движения испытуемого. На выполнение упражнения даются 1 – 2 попытки, кроме тестов: бег 800 м; учитывается лучший результат.

Бег 30 м, для оценки скоростных качеств.

Челночный бег 3x10 м проводят на равной дорожке длиной 12-13 м. отмеряется 10-метровый участок, начало и конец отмечаются линией (старт, финиш). Участник с высокого старта выполняет три ускорения на этом 10-метровом отрезке, с обеганием стоек. Учитывается время выполнения задания от момента начала движения до пересечения линии финиша.

Бег 800 м, для оценки дистанционной выносливости, проводят на дорожке стадиона с высокого старта по правилам легкоатлетических соревнований. Учитывается время от начала движения до пересечения линии финиша.

Прыжок в длину с места, для оценки скоростно-силовых качеств ног, выполняется толчком двумя ногами с места от линии или края доски на ровной поверхности. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.

Подтягивание на перекладине, для оценки силы, проводится из виса хватом сверху, подтягиванием подбородка к перекладине.

Бросок набивного мяча (3 кг) в период из-за головы (м)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки первого года обучения

Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы начальной подготовки первого года обучения

		Оценка в баллах				
		1	2	3	4	5
	контрольные упражнения и единицы измерения					
1	бег на 30 м (с)	6,8	6,7	6,6	6,5	5,6
2	прыжок в длину (см)	110	120	130	140	160
3	подтягивание на высокой перекладине из виса	1	2	3	4	5
4	Челночный бег 3x10м (с)	10,4	10	9,9	9,5	9
5	бросок набивного мяча (3 кг) в период из-за головы (м)	3,5	4	4,5	5	5,5
6	Бег 800 м (мин, секунд)	5,5	5,4	5,1	4,5	4,2
7	приседание	50	55	60	65	
8	жим лежа	30	35	40	45	
9	Ст. тяга	60	65	70	75	

Нормативы общей и специальной физической подготовки для групп начальной подготовки 2 – 3 годов обучения

	контрольные упражнения и единицы измерения	оценка в баллах				
		1	2	3	4	5
1	бег на 30 м (с)	6,4	6,3	6,1	5,5	5
2	прыжок в длину (см)	130	140	160	185	195
3	подтягивание на высокой перекладине из виса прогнувшись	2	3	4	6	7
4	бросок набивного мяча (3кг) в период из-за головы (м)	4	4,5	5	5,5	6
5	челночный бег 3x10 м (с)	9,8	9,7	9,3	8,8	8,5
6	бег 800 м (мин, секунд)	5,3	5,2	4,5	4,3	4,0
7	Приседание	60	65	70	75	80
8	Жим лежа	40	45	50	55	60
9	Ст. тяга	70	75	80	85	90

Нормативы общей и специальной физической подготовки для тренировочных групп 1 года обучения

	контрольные упражнения и единицы измерения	Оценка в баллах				
		1	2	3	4	5
1	бег на 30 м (с)	6	5,9	5,6	5,2	4,8
2	прыжок в длину (см)	140	150	170	190	205
3	подтягивание на высокой перекладине из виса прогнувшись.	3	4	5	7	10
4	бросок набивного мяча (3 кг) в период из-за головы (м)	4,5	5	5,5	6	6,5

5	Челночный бег 3x10м (с)	9,4	9,3	9	8,6	8,3
6	Бег 800 м (мин, секунд)	5	4,4	4,2	4	3,4
7	приседание	65	70	75	80	85
8	жим лежа	45	50	55	60	65
9	Ст. тяга	75	80	85	90	95

**Нормативы общей и специальной физической подготовки
для тренировочных групп 2 года обучения**

	контрольные упражнения и единицы измерения	оценка в баллах				
		1	2	3	4	5
1	бег 30 м (с)	5,9	5,8	5,5	5,1	4,7
2	прыжок в длину (см)	150	160	180	195	210
3	подтягивание на высокой перекладине из виса прогнувшись	4	5	6	8	11
4	бросок набивного мяча (3кг) в период из-за головы (м)	5	5,5	6	6,5	7
5	челночный бег 3x10 м (с)	9,1	9	8,7	8,3	8
6	бег 800 м (мин, секунд)	4,4	4,3	4,1	3,5	3,2
7	Приседание	70	75	80	85	90
8	Жим лежа	50	55	60	65	70
9	Ст. тяга	80	85	90	95	100

**Нормативы общей и специальной физической подготовки
для тренировочных групп 3 года обучения**

	контрольные упражнения и единицы измерения	оценка в баллах				
		1	2	3	4	5
1	бег на 30 м (с)	5,6	5,5	5,3	4,9	4,5
2	прыжок в длину (см)	170	175	190	205	220
3	подтягивание на высокой перекладине из виса прогнувшись.	5	6	7	9	12
4	бросок набивного мяча (3 кг) в период из-за головы (м)	5,5	6	6,5	7	7,5
5	Челночный бег 3x10м (с)	8,7	8,6	8,4	8,0	7,7
6	Бег 800 м (мин, секунд)	4,3	4,2	4	3,4	3,2
7	приседание	75	80	85	90	95
8	жим лежа	55	60	65	70	75
9	Ст. тяга	85	90	95	100	105

**Нормативы общей и специальной физической подготовки для
тренировочных групп 4 года обучения**

	контрольные упражнения и единицы измерения	оценка в баллах				
		1	2	3	4	5
1	бег на 30 м (с)	5,3	5,2	5,1	4,8	4,4
2	прыжок в длину (см)	175	180	195	210	230
3	подтягивание на высокой перекладине из виса	6	7	8	10	13
4	бросок набивного мяча (3 кг) в период из-за головы (м)	6	6,5	7	7,5	8
5	Челночный бег 3x10м (с)	8,3	8,2	8,0	7,6	7,3
6	Бег 800 м (мин, секунд)	4,3	4,2	4	3,4	3,2
7	приседание	70	75	90	95	100
8	жим лежа	60	65	70	75	80
9	Ст. тяга	90	95	100	105	110

Нормативы общей и специальной физической подготовки для тренировочных групп 5 года обучения

	Контрольные упражнения и единицы измерения	оценка в баллах				
		1	2	3	4	5
1	бег на 30 м (с)	5,2	5,1	5,0	4,8	4,4
2	прыжок в длину (см)	185	190	205	220	240
3	подтягивание на высокой перекладине из виса	7	8	9	11	14
4	бросок набивного мяча (3 кг) в период из-за головы (м)	7	7,5	8	8,5	9
5	Челночный бег 3x10м (с)	8,2	8,1	7,9	7,5	7,2
6	Бег 800 м (мин, секунд)	4,2	4,1	4	3,3	3,1
7	приседание	85	90	95	100	105
8	жим лежа	65	70	75	80	85
9	Ст. тяга	95	100	105	110	115

Примечания:

1. Контрольные нормативы считаются выполненными при интегральной экспертной оценке – 27 баллов.

5. Перечень информационного обеспечения Программы

Список литературы

1. Воротынцев, А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А.И. Воротынцев. – 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.

4. Гиревой спорт: Правила соревнований. – Рыбинск: Президиум ВФГС, 2007. – 12 с.
5. Дворкин, Л.С. Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2001. – 384 с.
6. Добровольский, С.С. Техника гиревого двоеборья и методика ее совершенствования: Учебное пособие / С.С. Добровольский, В.Ф. Тихонов. – Хабаровск: ДВГАФК, 2004. – 108 с.: ил.
7. Зайцев, Ю.М. Занимайтесь гиревым спортом / Ю.М. Зайцев, Ю.И. Иванов, В.К. Петров. – М.: Советский спорт, 1991. – 48 с.
8. Поляков, В.А. Гиревой спорт: Метод. пособие / В.А. Поляков, В.И. Воропаев. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 80 с.
9. Ромашин, Ю.А. Гиревой спорт: Учебно-методическое пособие / Ю.А. Ромашин, Р.А. Хайруллин, А.П. Горшенин. – Казань: Комитет по ФКС и Т, 1998. – 67 с.
10. Столов, И.И. Спортивная школа: начальный этап [Текст]: учебное пособие / И.И. Столов, В.В. Ивочкин. – М.: Советский спорт, 2007. – 140 с.
11. 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.

Перечень аудиовизуальных средств

1. Цифровой фотоаппарат;
2. Цифровая видеокамера;
3. Планшетный компьютер;
4. Персональный компьютер;
5. Видеопроектор с экраном;
6. Телевизор.

Перечень Интернет-ресурсов:

[https://ru.wikipedia.org/wiki/Гиревой спорт](https://ru.wikipedia.org/wiki/Гиревой_спорт)

www.girevik-online.ru

www.minsport.gov.ru/girsport.

www.giri24.ru/

girevoysport.ru