

**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования детей «Логос»**

Рассмотрена  
на методическом совете  
протокол от 23.09.2020 №1

Принята педагогическим советом  
протокол от 29.09.2020 №1



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБУ ДО ЦДОД «Логос»

Власов В.Б.

2020г.

Дополнительная

*общеобразовательная общеразвивающая программа*

**«Геркулес»**

для обучающихся 10 - 18 лет

5 лет обучения

Педагоги:

Киреев Максим Валерьевич

Добрянка 2011

## Пояснительная записка

### 1.1. Краткая характеристика программы.

Программа «Гиревой спорт» рассчитана на пять лет обучения, включает нормативную и методическую части и содержит рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса.

Программа отражает основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов: комплексность, преемственность, вариативность. В материалах документа предусматривается комплексность всех сторон подготовки в гиревом спорте (физической, технико-тактической, психологической, теоретической и инструкторско-методической), а также педагогического и медицинского контроля и восстановительных мероприятий. Преемственность определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям спортивного мастерства. Принцип вариативности предусматривает включение в тренировочные планы разнообразного набора тренировочных средств и изменения физических нагрузок в зависимости от этапа подготовки и индивидуальных особенностей обучающихся для решения задач спортивной подготовки.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и позволяет решать следующие задачи:

- укрепление психического и физического здоровья учащихся;
- гармоничное физическое развитие, разносторонняя физическая и техническая подготовленность в гиревом спорте;
- воспитание морально-волевых качеств;
- формирование личностных качеств занимающихся, их поведения в соответствии с общественными нормами морали, гражданской и спортивной этике, развитие интеллектуального потенциала;
- подготовка гиревиков для участия в соревнованиях.

Методическая часть Программы отражает особенности подготовки юных спортсменов как одного непрерывного, взаимосвязанного со всеми сторонами подготовки процесса. Рекомендуемая направленность тренировочного процесса первого года обучения определена с учетом как сенситивных (благоприятных) периодов возрастного развития физических качеств, так и с учетом специфики двигательной деятельности в гиревом спорте, характера и направления различных тренировочных нагрузок. В детское объединение зачисляются дети в возрасте 10 лет, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний с письменного разрешения врача-педиатра. На первом году обучения осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и овладение основами техники поднимания гирь, бега, лыжных гонок, выбор спортивной специализации.

Основными критериями оценки занимающихся первый год в детском объединении являются: стабильность состава обучающихся; уровень потенциальных возможностей обучающихся в избранном виде спорта; динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся и уровень освоения основ техники в избранном виде спорта (табл. 5); освоение теоретического раздела программы; отсутствие медицинских противопоказаний для занятий. На четвертом и пятом году обучения идет совершенствование навыков спортсмена-гиревика, полученных за предыдущее время.

Основные задачи 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 и 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 морфо-функциональным показателям и двигательной одаренности.

Перевод на следующий год обучения осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей и специальной подготовке в соревновательных упражнениях

## 1.2. Тип программы

Программа считается **модифицированной**, в её основе лежит программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Авторы – составители: И.П. Солодов, Президент Всероссийской федерации гиревого спорта, Председатель Исполкома Международного Союза гиревого спорта

В.Б. Шванев, Вице-президент Всероссийской федерации гиревого спорта, Заслуженный тренер РФ

О.А. Маркиянов, доктор педагогических наук, профессор

Г.П. Виноградов, доктор педагогических наук, профессор

В.С. Соловьев, Заслуженный тренер РФ

Б.Н. Глинкин, мастер спорта России международного класса

А.Л. Атласкин, мастер спорта России

В.Ф. Тихонов, кандидат педагогических наук.

Данная программа доработана педагогом с учетом преподавания в учреждении дополнительного образования детей.

## 1.3. Методическое описание образовательного процесса

В процессе регулярных занятий гиревым спортом занимающиеся осваивают навыки поднимания тяжестей, развивают функциональные возможности, совершенствуют деятельность всех систем организма, повышают уровень развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости) и спортивных результатов. Учебно-тренировочный процесс условно разделяется на обучение и тренировку. Обучением называется та часть учебно-тренировочного процесса, в которой доминирующее значение приобретает задача освоения навыков поднимания гирь. Если же в процессе занятий доминируют задачи совер-

шенствования функциональных возможностей и физических качеств, подготовка к соревнованиям, то такой тренировочный процесс называется спортивной тренировкой.

Осваивая специфические навыки, занимающиеся выполняют большое количество двигательных действий, которые повышают уровень их физической подготовленности, необходимой для поднимания гирь. Выполняя тренировочные упражнения, гиревики непрерывно совершенствуют двигательные навыки, одновременно повышая уровень своих физических качеств, в свою очередь, направляя их на совершенствование техники упражнения и отдельных ее элементов.

Таким образом, обучение и тренировка, являясь двумя сторонами единого и непрерывного педагогического процесса, органически связаны между собой. Границы между обучением и тренировкой не существует: от начала обучения до конца периода роста спортивных достижений гиревика совершенствование техники движений и развитие физических качеств и функциональных возможностей проходит в тесном единстве.

Учебно-тренировочный процесс в гиревом спорте, как и в других видах спорта, подчиняется общим принципам системы физического воспитания, принципам обучения и тренировки, а также специфическим принципам спортивной тренировки.

Под спортивной тренировкой в гиревом спорте следует понимать педагогический процесс, направленный на всестороннее физическое воспитание обучающегося и совершенствование его в соревновательных упражнениях. В процессе спортивной тренировки решаются следующие основные задачи:

- воспитание жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
- повышение уровня общих и специальных знаний;
- достижение определенного уровня развития физических и психических, качеств;
- укрепление здоровья и повышение работоспособности ребенка;
- повышение спортивных результатов.

Эффективность спортивной тренировки зависит от правильного решения всех этих задач.

Важные условия спортивной тренировки – оптимальное сочетание тренировочных занятий с учебой и с трудовой деятельностью; соблюдение правильного гигиенического и бытового режима; обеспечение условий для проведения всесторонней физической подготовки (спортивная база, инвентарь, тренерский состав, расписание занятий и т. д.) и др.

#### **Схема учебного занятия (основная часть)**

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

В тренировочном процессе методы выполнения упражнения выбираются в зависимости от задач, решаемых педагогом в тот или иной период спортивной подготовки. Выбор определенного метода зависит от запланированного суммарного объема и интенсивности физической нагрузки, способности адаптации школьника к физическим нагрузкам.

После рассмотрения различных методов тренировки, необходимо перейти к разработке тренировочной программы, наиболее соответствующей потребностям гиревика. Основа успешной подготовки, как для начинающего гиревика, так и для высококвалифицированного спортсмена – это высокий уровень как общей, так и специальной физической выносливости. На этой основе повышается специфическая для гиревика силовая выносливость и скоростно-силовые качества.

#### **1.4. Мониторинг результативности образовательной программы «Гиревой спорт». Педагогический контроль.**

Важнейшее значение в педагогическом контроле эффекта занятий имеет определение их вклада в формирование знаний, умений, навыков, развитие физических способностей, совершенствование личностных качеств занимающихся. Педагогический контроль проводится для оценки динамики общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям юных спортсменов. Контрольные упражнения и нормативные требования по годам обучения представлены в приложении (см. табл. 5, 6, 7, 8). Результаты проведения педагогического контроля вносятся в индивидуальную карту спортсмена (табл. 9).

В тренировочном процессе в силу многочисленных факторов неизбежны различные отклонения. Суть управления заключается в постоянном анализе всего процесса спортивной подготовки гиревиков в целом, и внесении необходимых изменений на основании поступающей информации о состоянии организма. Педагогический контроль включает в себя: учет тренировочных нагрузок и их анализ; оценку технической, физической подготовленности спортсменов в процессе тренировок; внесение необходимых коррективов в тренировочный процесс.

Интегральная оценка состояния гиревика может осуществляться как субъективными показателями (ощущение усталости, нежелание тренироваться, качество сна, степень аппетита, настроение, положительные и отрицательные эмоции, общее самочувствие и т.д.), так и средствами этапного, текущего и оперативного контроля.

**Этапный контроль** проводится, как правило, два раза в год. Его результаты позволяют определить: состояние физического развития, общей и специальной подготовленности обучающихся; оценить соответствие результатов нормативных требований и уровень индивидуального биологического развития; разработать комплекс мероприятий для коррекции тренировочного процесса; целесообразность перевода занимающихся на следующий этап многолетней подготовки.

Важной составной частью системы контроля является **текущий контроль**, при проведении которого определяется степень утомления и восстановления обучающегося после предшествующих нагрузок, его готовность к выполнению запланированных тренировочных нагрузок. Достоверность текущего контроля значительно повышается, если он периодически сочетается с тестированием. Спортсмену предлагается выполнить определенную стандартную нагрузку, по реакции организма на которую определяют текущее состояние гиревика. Разнообразие тестовых упражнений зависит от возраста и уровня подготовленности спортсменов.

**Оперативный контроль** необходим и должен систематически проводиться с целью регулирования тренировочной нагрузки в упражнениях гиревого спорта в течение дня и по дням недели. Важно определить величину и направленность

биохимических сдвигов в организме. Известно, что тренировочное упражнение вызывает неодинаковые функциональные сдвиги в организме не только у различных людей, но и при измененном состоянии у одного и того же занимающегося. Это обуславливается как объемом, интенсивностью и психической напряженностью тренировочной нагрузки в одном упражнении, так и суммарным воздействием по нескольким упражнениям. Определяя состояние воспитанника после каждой тренировки, педагог вносит необходимые изменения в программу тренировочного дня.

В качестве наиболее информативного показателя реакции организма занимающихся на физическую нагрузку является определение частоты пульса, как во время выполнения упражнений, так и в период восстановления.

### **1.5. Психологическая подготовка и воспитательная работа**

**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.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность юного гиревика к выступлению. Она характеризуется уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением обучающегося снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях учебно-тренировочных групп акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых

черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

- в подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности;
- в соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;
- в переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

**Воспитательная работа в рамках программы «Гиревой спорт».** 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 учреждении дополнительного образования состоит в том, что педагог 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 спортивной подготовки педагог 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 педагога;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

*Основные воспитательные мероприятия:*

- торжественный прием учащихся, поступивших в детское объединение;

- 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 детей 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, педагог может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

#### 1.6. Условия реализации программы.

**Методическое обеспечение:** методическая литература, планы, разработки, образовательная программа, видеоматериалы.

**Дидактическое обеспечение:** схемы, таблицы, карточки и т.д.

**Материально-техническое обеспечение:** помещение, мебель, спортивный инвентарь, гири.

### 2. Учебный план

| Год обучения | Кол-во групп | Количество детей | Нагрузка | Возраст | Теория | Практика | Всего часов |
|--------------|--------------|------------------|----------|---------|--------|----------|-------------|
| 1            | 1            | 15               | 6        | 10-14   | 40     | 176      | 216         |
| 2            | 1            | 15               | 4        | 11-15   | 28     | 116      | 144         |
| 3            | 1            | 12               | 4        | 12-16   | 28     | 116      | 144         |
| 4            | 1            | 12               | 4.5      | 13-17   | 15     | 147      | 162         |
| 5            | 1            | 10               | 4.5      | 14-18   | 15     | 147      | 162         |
| 6            | 1            | 8                | 4.5      | 15-18   | 15     | 147      | 162         |

### 3. Программа 1-го года обучения

3.1. **Цель:** ознакомление обучающихся с основами гиревого спорта.

**Задачи:**

- познакомить:
  - с терминами и понятиями по предмету;
  - с состоянием и развитием гиревого спорта в России;
  - со строением и функциями организма человека;
  - с гигиеной и питанием спортсмена;
  - с основами техники упражнений с гирями.
- формировать силу воли, физическую выносливость, гибкость гиревика;
- укреплять физическое и психическое здоровье;
- развивать коммуникативные качества;
- воспитывать любовь к Родине, патриотические чувства.



Прогнозируемые результаты:

По окончании первого года обучения воспитанники будут

- знать:
  - историю развития гиревого спорта в России;
  - достижения спортсменов-гиревиков;
  - спортивный инвентарь, экипировку спортсмена;
  - строение скелета человека, мышцы и группы мышц, органы кровеносной и дыхательной систем;
  - упражнения для развития физической силы, быстроты, выносливости;
  - понятия о гигиене и санитарии;
  - термины и понятия по предмету;
  - методы тренировки с гирями;
  - виды закаливания.
- уметь:
  - выполнять упражнения с гирями в одном темпе в течение продолжительного времени;
  - выполнять упражнения с гирями в несколько подходов;
  - измерять частоту сердечных сокращений;
  - использовать аэробные и анаэробные возможности организма;
  - выполнять упражнения со скакалкой, гантелями,
  - выполнять гимнастические упражнения.

### 3.2. Тематический план 1-го года обучения

| № п/п | Тема  | Теория | Практика | Всего часов |
|-------|---|--------|----------|-------------|
| 1     | Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России   | 2      |          | 2           |
| 2     | Состояние и развитие гиревого спорта в России   | 2      |          | 2           |
| 3     | Воспитание нравственных волевых качеств спортсмена  | 2      |          | 2           |
| 4     | Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся | 2      | 2        | 4           |
| 5     | Гигиена и питание занимающихся спортом  | 2      |          | 2           |
| 6     | Влияние физических упражнений на организм спортсмена.   | 2      |          | 2           |
| 7     | Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика заболеваемости и травматизма в спорте         | 2      |          | 2           |
| 8     | Общая характеристика спортивной подготовки  | 2      |          | 2           |
| 9     | Планирование и контроль спортивной подготовки   | 1      |          | 1           |
| 10    | Физические способности и физическая подготовка  | 2      |          | 2           |
| 11    | Основы техники соревновательных упражнений и техническая подготовка                           | 2      | 10       | 12          |
| 12    | Общая физическая подготовка   | 10     | 87       | 97          |
| 13    | Специальная физическая подготовка   | 5      | 25       | 30          |
| 14    | Технико-тактическая подготовка  | 2      | 20       | 22          |

|              |   |           |            |            |
|--------------|---|-----------|------------|------------|
| 15           | Инструкторская и судейская практика               | 2         |            | 2          |
| 16           | Спортивные соревнования                           |           |            | 30         |
| 17           | Итоговое занятие. Контрольно-переводные нормативы |           | 2          | 2          |
| <b>Итого</b> |   | <b>28</b> | <b>188</b> | <b>216</b> |

### 3.3. Содержание программы 1 года обучения

**1. Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России (2 часа).** 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.

**2. Состояние и развитие гиревого спорта в России (2 часа).** 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.

**3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена (2 часа).** 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. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

**4. Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся (4 часа).** 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.

**5. Гигиена и питание занимающихся спортом (2 часа).** 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

**6. Влияние физических упражнений на организм спортсмена (2 часа).** 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. Критерии готовности к повторной работе.

Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

#### **7. Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика заболеваемости и травматизма в спорте (2 часа).**

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. Дневник самоконтроля. Понятие о спортивной форме, утомлении и перетренировке. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции.

**8. Общая характеристика спортивной подготовки (2 часа).** Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение соревнований. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

**9. Планирование и контроль спортивной подготовки (1 час).** Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Основные понятия о врачебном контроле. Тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Пульсовая кривая. Артериальное давление. Степ-тест. Показатели развития. Уровень физического развития гиревиков. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля: форма, содержание, основные разделы и формы записи.

**10. Физические способности и физическая подготовка (2 часа).** Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые, силовая выносливость. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание 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

совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки спортсменов-гиревиков.

**11. Основы техники соревновательных упражнений и техническая подготовка (12 часов).** 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. Фазовый состав соревновательных упражнений. Внутренние и внешние силы, действующие на гиревика. Центробежная и центростремительная силы, силы инерции. Стадии и этапы технического совершенствования. Общее понятие о технике, ее определение и содержание. Основа техники, определяющее звено техники, детали техники. Подготовительная, основная (рабочая) и заключительная фазы двигательных действий, ритмические структуры в соревновательных упражнениях. Траектория движения, амплитуда движения.

Значение техники упражнений для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация средств и методов. Анализ техники изучаемых соревновательных упражнений. Методические приемы и средства обучения технике соревновательных упражнений. Единство технической и физической подготовки. Техническое разнообразие выполнения соревновательных упражнений, показатели надежности техники, целесообразная вариативность.

**12. Общая физическая подготовка (97 часов).**

Требования к физической подготовке, её место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Упражнения со скакалкой, гантелями. Подвижные игры и эстафеты. Лёгкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры. Плавание.

**13. Специальная физическая подготовка (30 часов)**

Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых в гиревом спорте: выносливости, быстроты, ловкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.

**14. Техничко-тактическая подготовка (22 часа).**

Методы тренировки: равномерный, переменный, интервальный, повторный и соревновательный. Для начинающих гиревиков наиболее подходит равномерный метод.

*Равномерный метод* - выполнение специально – подготовительных и соревновательных упражнений в одном темпе в течение продолжительного времени. Вес гирь, темп и продолжительность выполнения упражнения. Закономерности, позволяющие выбрать оптимальный темп подъемов. Выполнение упражнения в пределах собственных аэробных возможностей. Темп и продолжительность выполнения упражнения должна быть доступной для гиревика. Повышение аэробных возможностей. Наиболее распространенный среди спортсменов способ определения темпа выполнения упражнения – измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС).

*Переменный метод.* Несколько подходов с гирями. В первой половине подходов вес гири повышается, а во второй половине – снижается.

*Интервальный метод.* Повышение темповых возможностей организма.

Преимущества интервального метода. Использование аэробных и анаэробных возможностей организма. *Повторный метод*. Повторное выполнение подходов с повышенной интенсивностью и интервалами отдыха между подходами. Рациональная, экономичная техника выполнения упражнения. *Соревновательный метод*. Преимущество соревнований как метода тренировки.

#### **15. Инструкторская и судейская практика (2 часа).**

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретает на учебно-тренировочных занятиях и на соревнованиях. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

**16. Спортивные соревнования (30 часов).** Спортивные соревнования: планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Просмотр видеофрагментов, видеозаписей выступлений спортсменов различной квалификации. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по гиревому спорту на первенство России, города, школы. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по гиревому спорту. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи на помосте, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

#### **17. Итоговое занятие. Контрольные нормативы (2 часа).**

### **4. ПРОГРАММА 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

#### **4.1. Цели:**

**Цель:** создание условий для дальнейшего совершенствования умений и навыков обучающихся в области гиревого спорта.

#### **Задачи:**

- познакомить:
  - с историей развития гиревого спорта в пермском крае;
  - с техникой подъема и опускания гирь;
  - с основными способами бега на коньках и на лыжах;
  - с приемами оказания первой доврачебной помощи;
  - с комплексом гимнастических упражнений;
  - с гигиеной обуви и одежды;
  - с правилами судейства соревнований.
- развивать волевые качества, физическую выносливость, быстроту, гибкость;
- укреплять физическое и психическое здоровье обучающихся;
- воспитывать нравственные качества характера обучающегося.

#### **4.2. Прогнозируемый результат:**

По окончании второго года обучения обучающиеся должны **знать:**

- термины и понятия по предмету;
- спортсменов-гиревиков Пермского края, их достижения;
- классический толчок и рывок гирь;
- заброс гирь на грудь;

- правильное положение гири на груди;
- маятниковое движение гирь;
- технику толчка гири по длинному циклу.
- различные способы бега на лыжах и на коньках;

**Уметь:**

- соединять отдельные элементы движений и их согласовывать;
- устранять излишние движения и чрезмерные мышечные напряжения;
- правильно располагать дужку гири в верхнем и нижнем положениях;
- забрасывать гири на грудь 5-10 раз;
- поднимать гирю рывком;
- правильно опускать гирю;
- сохранять равновесие;
- уметь распределять силы на всю тренировку;
- оказывать первую доврачебную помощь;
- чередовать различные виды деятельности;
- кататься на коньках и на лыжах различными способами;
- соблюдать режим дня.

#### 4.2. Тематический план

| № п/п        | Тема  | Теория    | Практика   | Всего часов |
|--------------|---|-----------|------------|-------------|
| 1            | Вводное занятие.                                      | 2         |            | 2           |
| 2            | Развитие гиревого спорта в Пермском крае              | 2         | 2          | 4           |
| 3            | Специальная физическая и техническая подготовка       | 6         | 32         | 76          |
| 4            | Общая физическая подготовка                           | 10        | 46         | 56          |
| 5.           | Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи    | 2         | 4          | 6           |
| 5            | Личная гигиена спортсмена-гиревика и режим дня        | 2         |            | 2           |
| 6            | Влияние физических упражнений на организм спортсмена. | 2         |            | 2           |
| 7            | Инструкторская и судейская практика                   | 2         |            | 2           |
| 16           | Спортивные соревнования                               |           | 30         | 30          |
| 17           | Итоговое занятие. Контрольные нормативы               |           | 2          | 2           |
| <b>Итого</b> |   | <b>28</b> | <b>116</b> | <b>144</b>  |

#### 4.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

##### 1. Вводное занятие (2 часа)

Инструктаж по технике безопасности и пожарной безопасности. Краткое повторение материала, пройденного на втором году обучения.

**2. Развитие гиревого спорта (4 часа).** Развитие гиревого спорта в Пермском крае. Известные клубы. Достижения. Развитие гиревого спорта в Добрянке. Где можно заниматься гиревым спортом в нашем городе?

**3. Специальная и техническая подготовка (38 часов)**

Подъём гирь (классический толчок, рывок). Интенсивность: I зона. Технические упражнения. Общая траектория подъёма гирь. Правильное положение гирь на груди. Правильное положение дужки гири в верхнем и нижнем положениях, изучение маятникового движения. Заброс двух гирь на грудь – 5-10 раз, 2-3 подхода. Правильное положение гирь и локтей на груди. Подъём гирь (длинный цикл) Интенсивность: I зона, II зона – 15 мин. Техника заброса. Классический толчок, рывок. Правильное положение центра тяжести. Комбинированная тренировка, силовая выносливость. Классический толчок одной гири. Силовая подготовка на тренажёрах. Рывок одной гири.

Толчок по длинному циклу. Комбинированные тренировки, расширение диапазона двигательных навыков. 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 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, 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 гирь в стартовое положение перед очередным толчком. Действия атлета при уход 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 гирь. Выполнение команд судьи. Правильное дыхание при выполнении упражнения.

**4. Общая физическая подготовка (56 часов)**

Спортивные игры, кросс, лыжи, коньки, общеразвивающие упражнения (ОРУ). ОРУ интенсивность: I зона, II зона. Овладение техническими навыками ОРУ, частичный перенос в гиревой спорт. Силовая выносливость. Силовая подготовка на тренажёрах. Лыжи, коньки. Разучивание основных способов бега на лыжах или коньках. Попеременный способ бега на лыжах. Прохождение поворотов на скорости (на коньках).

Закрепление полученных навыков в передвижении на лыжах или коньках. Интенсивность упражнений, разные способы бега на лыжах или коньках, умение распределить силы на всю тренировку. Расширение диапазона двигательных навыков. Разучивание игровых комбинаций. Правила игры, предупреждение травм.

## **5. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи (6 часов)**

Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, поражённому электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно – марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

## **6. Личная гигиена спортсмена-гиревика. Режим дня (4 часа)**

Повторение материала «Понятие о гигиене». Личная гигиена занимающихся: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Разучивание комплекса гимнастических упражнений. Применение средств личной гигиены во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок в зале и на свежем воздухе и уход за ними. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности.

## **7. Инструкторская и судейская практика (2 часа).**

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на учебно-тренировочных занятиях и на соревнованиях. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

## **8. Спортивные соревнования (30 часов)**

## **9. Итоговое занятие. Контрольные нормативы (2 часа)**

### **5. ПРОГРАММА 3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

#### **5.1. ЦЕЛЬ: СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ДИАПАЗОНА ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ ОБУЧАЮЩИХСЯ.**

##### **ЗАДАЧИ:**

- **познакомить:**
  - с различными техниками и способами подъема гирь;
  - с направлениями движений;
  - со способами опускания гирь;
  - со способами дыхания;
  - с правилами проведения соревнований по гиревому спорту;
  - с правилами оказания первой медицинской помощи;
  - с правилами судейской практики.
- **совершенствовать:**
  - физическое и психическое здоровье;
  - волевые и силовые качества, быстроту, гибкость.
- **воспитывать нравственные качества, патриотические чувства, любовь к Родине.**

#### **5.2. ПРОГНОЗИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

- **знать:**
  - различные техники и способы подъема гирь;



направления движений: вверх, вниз, вправо, влево, супинация, пронация; статистические;  
 способы опускания гирь;  
 способы чередования напряжения и расслабления мышц,  
 способы грудного и диафрагмального дыхания;  
 строение нервной системы и органов чувств;  
 способы предупреждения инфекционных заболеваний;  
 приемы искусственного дыхания;  
 правила судейской практики.

- **уметь:**  
 соединять отдельные элементы движений и их согласовывать;  
 устранять излишние движения и чрезмерные мышечные напряжения;  
 координировать движения и дыхание;  
 выполнять акробатические элементы;  
 выполнять подъем гирь по длинному циклу.

### 5.3. Тематический план

| № п/п | Тема  | Теория | Практика | Всего часов |
|-------|---|--------|----------|-------------|
| 1.    | Вводное занятие.  | 2      |          | 2           |
| 2.    | Специальная физическая и техническая подготовка   | 18     | 50       | 68          |
| 3.    | Общая физическая подготовка   | 14     | 46       | 60          |
| 4.    | Строение и функции организма человека. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте | 4      | 4        | 8           |
| 5.    | Личная гигиена спортсмена-гиревика  | 2      | -        | 2           |
| 6.    | Инструкторская и судейская практика   | 2      |          | 2           |
| 7.    | Спортивные соревнования   |        | 18       | 18          |
| 8.    | Итоговое занятие. Контрольные нормативы   |        | 2        | 2           |
| Итого |   | 28     | 116      | 144         |

#### 1. Вводное занятие (2 часа)

Инструктаж по технике безопасности и пожарной безопасности. Краткое повторение материала, пройденного на втором году обучения.

#### 2. Специальная и техническая подготовка (68 часов)

Техника подъема гирь. Совокупность различных движений. Способы подъема гирь. Направления движений: вверх, вниз, вправо, влево, супинация, пронация. Оси тела гиревика. Плоскости тела. Цикл. Ритм. Темп. Чередование напряжения и расслабления мышц. Способы подъема гирь. Статистические позы. Способы опускания гирь. Равновесие. Грудное и диафрагмальное дыхание. Координация дыхания и циклических движений.

Повторение пройденного материала. Совершенствование специальной и технической подготовки. Подъём гирь (классический толчок, рывок). Интенсивность: I зона. Технические упражнения. Общая траектория подъёма гирь. Правильное положение гирь на груди. Правильное положение дужки гири в верхнем и нижнем положениях, изучение маятникового движения. Заброс двух гирь на грудь – 5-10 раз, 2-3 подхода. Правильное положение гирь и локтей на груди. Подъём гирь (длинный цикл) Интенсивность: I зона, II зона – 15 мин. Техника заброса. Классический толчок, рывок. Правильное положение центра тяжести. Комбинированная тренировка, силовая выносливость. Классический толчок одной гири. Рывок одной гири. Толчок по длинному циклу. Заброс одной гири на грудь с последующим опусканием в замах. Рывок одной гири двумя руками. Швунги.

### **3. Общая физическая подготовка (60 часов)**

Строевые и порядковые упражнения. Ходьба. Бег. Равномерный, переменный темп. Гимнастические упражнения без предметов, с предметами (скакалки, гантели, палки, набивные мячи). Прыжки. Подскоки. Элементы акробатики. Кувырки вперед, назад. Перевороты, мосты, шпагаты. Элементы тяжелой атлетики. Упражнения со штангой. Повороты со штангой на плечах.

Спортивные игры, кросс, лыжи, коньки, общеразвивающие упражнения (ОРУ). ОРУ интенсивность: I зона, II зона. Овладение техническими навыками ОРУ, частичный перенос в гиревой спорт. Силовая выносливость. Силовая подготовка на тренажёрах. Лыжи, коньки. Разучивание основных способов бега на лыжах или коньках. Попеременный способ бега на лыжах. Прохождение поворотов на скорости (на коньках).

Закрепление полученных навыков в передвижении на лыжах или коньках. Интенсивность упражнений, разные способы бега на лыжах или коньках, умение распределить силы на всю тренировку. Расширение диапазона двигательных навыков. Разучивание игровых комбинаций. Правила игры, предупреждение травм.

### **4. Строение и функции организма человека. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте (8 часов)**

Нервная система – центральная и периферическая, соматическая и вегетативная. Органы чувств. Значение нервной системы и органов чувств. Ведущая роль нервной системы в управлении произвольными движениями человека. Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека. Совершенствование функций нервно-мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения, нервной системы под влиянием физических упражнений. 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.

Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, опорно-двигательного аппарата. Травматизм в процессе занятий гиревым спортом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма.

Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

#### **5. Личная гигиена спортсмена-гиревика (2 часа).**

Повторение материала «Понятие о гигиене». Личная гигиена занимающихся: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

#### **6. Инструкторская и судейская практика (2 часа).**

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на учебно-тренировочных занятиях и на соревнованиях. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

#### **7. Спортивные соревнования (18 часов).**

#### **8. Итоговое занятие. Контрольные нормативы (2 часа).**

### **6.ПРОГРАММА 4-ГО, 5-ГО ГОДА, 6 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

#### **6.1.ЦЕЛЬ: СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ДИАПАЗОНА ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ ОБУЧАЮЩИХСЯ.**

##### **ЗАДАЧИ:**

Совершенствовать:

- способы подъема гирь;
- направления движений;
- способы опускания гирь;
- способы дыхания;
- физическое и психическое здоровье;
- волевые и силовые качества, быстроту, гибкость.

Воспитывать нравственные качества, патриотические чувства, любовь к Родине.

#### **6.2.ПРОГНОЗИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

- **знать:**  
различные техники и способы подъема гирь;  
направления движений: вверх, вниз, вправо, влево, супинация, пронация;  
статистические;  
способы опускания гирь;  
способы чередования напряжения и расслабления мышц,  
способы грудного и диафрагмального дыхания;  
правила судейской практики.
- **уметь:**  
соединять отдельные элементы движений и их согласовывать;  
устранять излишние движения и чрезмерные мышечные напряжения;  
координировать движения и дыхание;  
выполнять акробатические элементы;  
выполнять подъем гирь по длинному циклу.

### **6.3.Тематический план**

| <b>№</b> | <b>Тема</b> | <b>Теория</b> | <b>Практика</b> | <b>Всего часов</b> |
|----------|-------------|---------------|-----------------|--------------------|
|----------|-------------|---------------|-----------------|--------------------|

|       |   |    |     |     |
|-------|---|----|-----|-----|
| п/п   |   |    |     |     |
| 1.    | Вводное занятие.                                | 2  |     | 2   |
| 2.    | Специальная физическая и техническая подготовка | 4  | 64  | 68  |
| 3.    | Общая физическая подготовка                     | 4  | 64  | 68  |
| 4.    | Личная гигиена спортсмена-гиревика              | 2  | -   | 2   |
| 5.    | Инструкторская и судейская практика             | 3  |     | 3   |
| 6.    | Спортивные соревнования                         |    | 17  | 17  |
| 7.    | Итоговое занятие. Контрольные нормативы         |    | 2   | 2   |
| Итого |   | 15 | 147 | 162 |

### **1. Вводное занятие (2 часа)**

Инструктаж по технике безопасности и пожарной безопасности. Краткое повторение материала, пройденного на предыдущем году обучения.

### **2. Специальная и техническая подготовка (68 часов)**

Техника подъема гирь. Совокупность различных движений. Способы подъема гирь. Направления движений: вверх, вниз, вправо, влево, супинация, пронация. Оси тела гиревика. Плоскости тела. Цикл. Ритм. Темп. Чередование напряжения и расслабления мышц. Способы подъема гирь. Статистические позы. Способы опускания гирь. Равновесие. Грудное и диафрагмальное дыхание. Координация дыхания и циклических движений.

Повторение пройденного материала. Совершенствование специальной и технической подготовки. Подъем гирь (классический толчок, рывок). Интенсивность: I зона. Технические упражнения. Общая траектория подъема гирь. Правильное положение гирь на груди. Правильное положение дужки гири в верхнем и нижнем положениях, изучение маятникового движения. Заброс двух гирь на грудь – 5-10 раз, 2-3 подхода. Правильное положение гирь и локтей на груди. Подъем гирь (длинный цикл) Интенсивность: I зона, II зона – 15 мин. Техника заброса. Классический толчок, рывок. Правильное положение центра тяжести. Комбинированная тренировка, силовая выносливость. Классический толчок одной гири. Рывок одной гири. Толчок по длинному циклу. Заброс одной гири на грудь с последующим опусканием в замах. Рывок одной гири двумя руками. Швунги.

### **3. Общая физическая подготовка (68 часов)**

Строевые и порядковые упражнения. Ходьба. Бег. Равномерный, переменный темп. Гимнастические упражнения без предметов, с предметами (скакалки, гантели, палки, набивные мячи). Прыжки. Подскоки. Элементы акробатики. Кувырки вперед, назад. Перевороты, мосты, шпагаты. Элементы тяжелой атлетики. Упражнения со штангой. Повороты со штангой на плечах.

Спортивные игры, кросс, лыжи, коньки, общеразвивающие упражнения (ОРУ). ОРУ интенсивность: I зона, II зона. Овладение техническими навыками ОРУ, частичный перенос в гиревой спорт. Силовая выносливость. Силовая подготовка на тренажерах. Лыжи, коньки. Разучивание основных способов бега на

лыжах или коньках. Попеременный способ бега на лыжах. Прохождение поворотов на скорости (на коньках).

Закрепление полученных навыков в передвижении на лыжах или коньках. Интенсивность упражнений, разные способы бега на лыжах или коньках, умение распределить силы на всю тренировку. Расширение диапазона двигательных навыков. Разучивание игровых комбинаций. Правила игры, предупреждение травм.

#### **4. Личная гигиена спортсмена-гиревика (2 часа).**

Повторение материала «Понятие о гигиене». Личная гигиена занимающихся: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

#### **5. Инструкторская и судейская практика (3 часа).**

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на учебно-тренировочных занятиях и на соревнованиях. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

#### **6. Спортивные соревнования (17 часов).**

#### **7. Итоговое занятие. Контрольные нормативы (2 часа).**

## **6. ЛИТЕРАТУРА**

1. Аттестация и государственная аккредитация учреждений физкультурно-спортивной направленности системы дополнительного образования детей [Текст]: Методические рекомендации / под реакцией И.И. Столова; составители: М.М. Полевщиков, И.И. Столов, Д.Н. Черноног. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2007. – 100 с.
2. Воротынцев, А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А.И. Воронинцев. – М.: Советский спорт, 2002. – 272 с.: ил.
3. 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. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
9. Методики повышения спортивного мастерства в гиревом спорте /сост. И.В. Морозов//Ежегодник, вып. №2. – Ростов-н/Д: Ростовский филиал РСБИ, 2008. – 112 с.: ил.

10. 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.
11. Поляков, В.А. Гиревой спорт: Метод. пособие / В.А. Поляков, В.И. Воропаев. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 80 с.
12. 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.
13. Столов, И.И. Спортивная школа: начальный этап [Текст]: учебное пособие / И.И. Столов, В.В. Ивочкин. – М.: Советский спорт, 2007. – 140 с.
14. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: нормативное, правовое, организационно-управленческое, научно-методическое, материально-техническое и информационное обеспечение: Документы и материалы (2002 – 2008 годы) / Авт.-сост. В.А. Фетисов, П.А. Виноградов. – М.: Советский спорт, 2008. – 1104 с.
15. 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.

**Контрольно-переводные нормативы по годам обучения на этапе начальной подготовки**

| Контрольные упражнения                            | мальчики  |            | девочки   |            |
|---|-----------|------------|-----------|------------|
|   | До 1 года | Свыше года | До 1 года | Свыше года |
| <i>Общая физическая подготовленность</i>          |           |            |           |            |
| Бег 30 м, с                                       | 6,2       | 5,8        | 6,4       | 6,0        |
| Прыжок в длину с места, м                         | 1,3       | 1,5        | 1,1       | 1,3        |
| Челночный бег 3x10 м, с                           | 10,0      | 9,6        | 10,4      | 10,0       |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз       | 14        | 18         | 13        | 16         |
| Бег 1000 м, мин, с                                | +         | 4,40       | +         | 5,10       |
| Лыжные гонки 5 км, мин, с                         | +         |            | +         |            |
| <i>Специальная физическая подготовленность</i>    |           |            |           |            |
| Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата), см | +         | 60         | +         | 60         |
| Упражнение «толчок», с гирей 12 кг                | 25        | 50         |           |            |
| Упражнение «рывок», с гирей<br>12 кг<br>8 кг      | 25        | 50         | 30        | 50         |

**Приемные нормативы для зачисления  
в учебно-тренировочные группы**

| Контрольные упражнения                            | мальчики                      | девочки                       |
|---|-------------------------------|-------------------------------|
| <i>Общая физическая подготовленность</i>          |                               |                               |
| Бег 30 м, с                                       | 5,6                           | 5,8                           |
| Прыжок в длину с места, м                         | 1,7                           | 1,5                           |
| Челночный бег 3x10 м, с                           | 9,4                           | 9,8                           |
| Подтягивание на перекладине из виса, раз          | 5                             |                               |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз       |                               | 16                            |
| Бег 1000 м, мин, с                                | 4,20                          | 4,50                          |
| Лыжные гонки 5 км, мин, с                         |                               |                               |
| <i>Специальная физическая подготовленность</i>    |                               |                               |
| Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата), см | 60                            | 60                            |
| Двоеборье, с гирей 16 кг                          | I юношеский спортивный разряд |                               |
| Упражнение «рывок ДЦ», с гирей 16 кг              |                               | I юношеский спортивный разряд |



Таблица 7

**Контрольно-переводные нормативы по годам обучения  
на учебно-тренировочном этапе**

| Контрольные упражнения                         | юноши      |               |       |       | девушки    |               |       |       |
|--|------------|---------------|-------|-------|------------|---------------|-------|-------|
|  | До 2-х лет | Свыше 2-х лет |       |       | До 2-х лет | Свыше 2-х лет |       |       |
| <i>Общая физическая подготовленность</i>       |            |               |       |       |            |               |       |       |
| Бег 30 м, с                                    | 5,7        | 5,6           | 5,5   | 5,3   | 5,8        | 5,7           | 5,6   | 5,5   |
| Прыжок в длину с места, см                     | 180        | 190           | 200   | 201   | 160        | 170           | 180   | 190   |
| Челночный бег 3x10 м, с                        | 9,4        | 9,2           | 9,0   | 8,8   | 9,8        | 9,6           | 9,4   | 9,2   |
| Подтягивание на перекладине из виса, раз       | 8          | 10            | 12    | 14    |            |               |       |       |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз    |            |               |       |       | 16         | 18            | 21    | 25    |
| Бег 2000 м, мин, с                             |            |               |       |       | 11,50      | 11,15         | 10,50 | 10,15 |
| Бег 3000 м, мин, с                             | 13,50      | 13,10         | 12,36 | 12,00 |            |               |       |       |
| Лыжные гонки 3 км, мин, с                      |            |               |       |       | 20,00      | 19,30         | 18,30 | 18,00 |
| Лыжные гонки 5 км, мин, с                      | 27,45      | 25,50         | 25,00 | 23,50 |            |               |       |       |
| <i>Специальная физическая подготовленность</i> |            |               |       |       |            |               |       |       |

|   |          |         |        |     |          |         |        |     |
|---|----------|---------|--------|-----|----------|---------|--------|-----|
| Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата), см                       | 60       | 55      | 50     | 45  | 60       | 50      | 45     | 40  |
| Двоеборье: с гирей 16 кг<br>24 кг, 32 кг                                | III сп.р | II сп.р | I сп.р | КМС |          |         |        |     |
| Упражнение «рывок ДЦ»: с гирей 16 кг<br>24 кг                           |          |         |        |     | III сп.р | II сп.р | I сп.р | КМС |
| Упражнение «толчок по длинному циклу»:<br>с гирей 16 кг<br>24 кг, 32 кг | III сп.р | II сп.р | I сп.р | КМС |          |         |        |     |

**Приемные нормативы для зачисления в группы совершенствования  
спортивного мастерства**

| Контрольные упражнения                                     | юноши         | девушки       |
|--|---------------|---------------|
| <i>Общая физическая подготовленность</i>                   |               |               |
| Бег 30 м, с  | 5,2           | 5,4           |
| Прыжок в длину с места, см                                 | 220           | 200           |
| Челночный бег 3x10 м, с                                    | 8,6           | 9,0           |
| Подтягивание на перекладине из вися, раз                   | 16            |               |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз                |               | 26            |
| Бег 1000 м, мин, с   | 3,15          | 3,45          |
| Бег 5000 м, мин, с   |               | +             |
| Бег 10000 м, мин, с  | +             |               |
| Лыжные гонки 5 км, мин, с                                  |               | 25,00         |
| Лыжные гонки 10 км, мин, с                                 | 48,00         |               |
| <i>Специальная физическая подготовленность</i>             |               |               |
| Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата), см          | 45            | 40            |
| Двоеборье: с гирей 32 кг                                   | I сп. р., КМС |               |
| Упражнение «рывок ДЦ»:<br>с гирей 24 кг                    |               | I сп. р., КМС |
| Упражнение<br>«толчок по длинному циклу»:<br>с гирей 32 кг | I сп. р., КМС |               |

## Индивидуальная карта спортсмена

Ф.И.О.

\_\_\_\_\_

Дата и место рождения

\_\_\_\_\_

Год, месяц начала занятия спортом \_\_\_\_\_, избранным видом спорта

\_\_\_\_\_

Спортивная школа \_\_\_\_\_ Спортивное общество \_\_\_\_\_ Город,  
республика \_\_\_\_\_

А) Физическое развитие

| Учебные группы, год обучения                   | Дата обследования | Физическое развитие |                |                 |                           |        |      |
|--|-------------------|---------------------|----------------|-----------------|---------------------------|--------|------|
|  |                   | Рост, см            | Масса тела, кг | Длина стопы, см | Сила сгибателей кисти, кг | ЖЕЛ, л | мл/м |
| Исходные данные при зачислении в ДЮСШ, СДЮШОР  |                   |                     |                |                 |                           |        |      |
| Этап начальной подготовки:                     |                   |                     |                |                 |                           |        |      |
| 1-й  |                   |                     |                |                 |                           |        |      |
| 2-й  |                   |                     |                |                 |                           |        |      |
| 3-й  |                   |                     |                |                 |                           |        |      |
| Учебно-тренировочный этап:                     |                   |                     |                |                 |                           |        |      |
| 1-й  |                   |                     |                |                 |                           |        |      |
| 2-й  |                   |                     |                |                 |                           |        |      |
| 3-й  |                   |                     |                |                 |                           |        |      |
| 4 (5)-й  |                   |                     |                |                 |                           |        |      |
| Этап совершенствования спортивного мастерства: |                   |                     |                |                 |                           |        |      |





Отметка о переводе на следующий этап подготовки  
Дата, подпись, печать