

Управление физической культуры, спорта и туризма администрации  
Сургутского района  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа №2» Сургутского района

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
МАУ ДО «Спортивная школа № 2»  
Сургутского района  
Протокол № 02 от 07.02.2025г.

УТВЕРЖДАЮ  
И.о. директора  
МАУ ДО «Спортивная школа № 2»  
Сургутского района  
\_\_\_\_\_ Н. В. Суворова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА  
«ГИРЕВОЙ СПОРТ»**

Этап подготовки: спортивно-оздоровительный  
Возраст обучающихся: 7-17 лет  
Срок реализации: 1 год

Составители программы:

Заместитель директора	Н.В. Суворова
Начальник отдела	Е.Н. Трохимчук
Инструктор-методист	А.В. Часовская
Инструктор-методист	М.В. Черномаз
Инструктор-методист	Д.Р. Хамитова
Тренер-преподаватель	А.А. Трофимова

Сургутский район, г.п.Белый Яр  
2025г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1 НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	6
1.1 Режим учебно-тренировочной работы	8
1.2 Учебно-тренировочный план	9
1.3 Календарный учебно-тематический план по гиревому спорту для спортивно-оздоровительной группы	10
1.4 Календарно-тематическое планирование	12
2 МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	17
2.1 Организация и планирование в спортивно-оздоровительных группах.	17
2.2 Программный материал	17
2.2.1 Теоретическая подготовка	17
2.2.2 Психологическая подготовка	21
2.2.3 Общая физическая подготовка	21
2.2.4 Специальная физическая подготовка	23
2.2.5 Техническо- тактическая подготовка	25
3 СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	30
4 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ	32
4.1 Требования к материально-техническим условиям реализации программы	31
4.2 Иные условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	32
5 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	32

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по гиревому спорту имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для организации образовательной деятельности, направлена на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее мотивированных и одаренных обучающихся.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральным законом Российской Федерации от 4.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 N 944 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Уставом и другими локальными актами Учреждения.

**Гиревой спорт** – циклический вид спорта, в основе которого лежит подъём гирь максимально возможное число раз за отведённый промежуток времени в положении стоя. Существует две дисциплины у мужчин и одна у женщин. Мужчины соревнуются в классическом двоеборье или толчке по длинному циклу.

Упражнения с гирями - эффективное средство общей физической подготовки. Они позволяют быстро увеличивать силу, равномерно развивать все мышечные группы, исправлять отдельные недостатки телосложения, укрепляют сердечно - сосудистую систему и являются великолепным средством физической культуры для укрепления и поддержания организма в хорошей физической форме.

Гиревой спорт на данный момент является не только видом спорта, но и средством оздоровления организма. Доступность, зрелищность, непритязательность расширяют круг любителей гиревого спорта и способствуют включению его в массовые праздники, проведению различных соревнований, использованию в системе физического воспитания в образовательных учреждениях.

### **Цель программы:**

- обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся посредством занятий гиревым спортом.

### **Задачи программы:**

#### **Обучающие:**

1. Изучить историю развития гиревого спорта как вида спорта в Российской

Федерации;

2. Изучить правила поведения и техники безопасности при занятиях гиревым спортом;
3. Изучить правила личной гигиены;
4. Формирование специальных знаний по виду спорта «гиревой спорт»;
5. Овладение воспитанниками спортивной техникой и тактикой гиревого спорта.
6. Приобретение практических навыков и теоретических знаний в области гиревого спорта.

**Развивающие:**

1. Обучить умению формировать цель и удерживать её в течение занятия;
2. Обучить умению взаимодействовать с тренером-преподавателем и сверстниками;
3. Уметь обрабатывать первичную информацию;
4. Формировать умение контролировать свою деятельность;
5. Формировать самостоятельность и ответственность в принятии решений;
6. Развивать умение выполнять инструкции, точно следовать образцу и простейшим алгоритмам; концентрировать волю для преодоления физических препятствий;
7. Развивать физические качества (силу, выносливость, быстроту, гибкость и ловкость, координацию);

**Воспитательные:**

1. Формировать устойчивый интерес к занятиям по гиревому спорту, мотивацию к здоровому образу жизни;
2. Прививать моральные качества (чувство коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи), и волевые качества (смелость, активность, преодоление страхов и чувства неловкости), воспитывать спортивный характер;
3. Формировать умение проводить рефлексию своей деятельности.

**Программа реализует на практике следующие принципы:**

- непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп детей на всех этапах их жизнедеятельности;
- учёта интересов всех заинтересованных сторон при разработке и реализации общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта;
- создание благоприятных условий для физического развития детей.

Основным показателем работы программы по гиревому спорту является выполнение программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественных показателях, физической, технической и теоретической подготовке.

**Актуальность** данной программы дополнительного образования в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

**Новизна программы** заключается в обновлении содержания, включающего современный стиль гиревого спорта в определении общей последовательности изучения программного материала, учебно-тренировочного процесса занятия по гиревому спорту. В ходе реализации программы особое внимание уделяется темам, посвященным пропаганде здорового образа жизни.

**Ожидаемые результаты.** В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности обучающихся, а также приобретение следующих

**знаний:**

- основные теоретические понятия гиревого спорта;
- историю возникновения гиревого спорта;
- основные принципы здорового образа жизни;
- основные элементы техники по гиревому спорту;
- принципы оздоровления организма;
- основы спортивного поведения во время соревнований;

**умений:**

- выполнять основные технические приемы и тактические действия;
- выполнять общефизические и специальные упражнения;
- контролировать состояние своего здоровья.

**Адресат программы:** программа рассчитана на детей в возрасте от 7 до 17 лет, без специальной подготовки. К занятиям на спортивно-оздоровительном этапе допускаются все лица, желающие заниматься гиревым спортом, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющих письменное разрешение врача). Число детей, одновременно находящихся в группе от 15 до 25. В группах спортивно – оздоровительного этапа осуществляется физкультурно-спортивная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами технико-тактической подготовки в гиревом спорте.

**Объем и сроки реализации программы**

Данная программа рассчитана на 1 год обучения, 162 (216) часов.

**Форма обучения** – очная. В период невозможности организации учебно-тренировочного процесса в очной форме (карантина, неблагоприятной эпидемиологической обстановки, актированных дней) может быть организована внеаудиторная самостоятельная работа.

**Основными формами** при реализации дополнительной общеразвивающей программы в учреждении являются:

- групповые учебные занятия, сформированные с учетом возрастных особенностей и уровня спортивной подготовки обучающихся;
- индивидуальные;
- участие в физкультурно-спортивных мероприятиях и соревнованиях школьного, районного и городского уровней;
- выполнение контрольно-нормативных и переводных требований

(промежуточная аттестация обучающихся, тестирование и контроль составляется в соответствии с оценочными материалами раздела программы).

**Виды занятий:** учебно-тренировочные, игровые, теоретические, турниры и матчевые встречи, беседы, учебно-тренировочные схватки, эстафеты, тестирование, спортивные конкурсы, праздники, просмотры боев соперников, контрольные схватки.

**Режим занятий:** занятия проводятся 3 раза в неделю по 1,5 / 2 учебных часа (при объёме тренировочных занятий 4,5 / 6 часов в неделю). Продолжительность учебного часа составляет 60 минут в астрономических часах.

Критерии оценки деятельности спортивно-оздоровительных групп: стабильность состава обучающихся и посещаемость учебно-тренировочных занятий; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств; уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля.

Нормативная часть программы определяет задачи деятельности групп спортивно-оздоровительного этапа отделения по гиревому спорту, режимы тренировочной работы, основные требования по общефизической и технической подготовке, условия зачисления в группы спортивно-оздоровительной подготовки.

В методической части программы раскрываются характерные черты подготовки юных спортсменов в группах спортивно – оздоровительного этапа, как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая направленность тренировочного процесса с учётом возрастных благоприятных фаз возрастного развития физических качеств.

**Ожидаемый конечный результат освоения общеразвивающей программы:** улучшение качества набора в группы начальной подготовки, в том числе способных и одарённых детей. Возможность педагогического мониторинга, позволяющего выявить и устранить недостатки физического развития детей. В результате, к началу занятий в группах начальной подготовки, у обучающихся будут сформированы основы мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

## **1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

В настоящей программе выделен один этап спортивной подготовки – спортивно-оздоровительный этап (СОЭ). Данная программа рассчитана на 1 год обучения. Учебно-тренировочная деятельность организуется в течение календарного года, включая каникулярное время в соответствии с календарным учебным планом, годовым учебным планом. Годовой учебный план рассчитан на 36 недель и включает в себя:

- групповые практические занятия;
- самостоятельные занятия по индивидуальным планам и заданию тренера-преподавателя;
- лекции и беседы, просмотр учебных роликов и соревнований;
- участие в соревнованиях и иных спортивных мероприятиях.

**Основной формой** организации и проведения тренировочного процесса является групповое занятие. Занятие по гиревому спорту состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части занятия определяются свои задачи и средства их решения.

**1. Подготовительная часть** (20% времени всего занятия)- организация обучающихся, изложение задач и содержание занятия, разогрев и подготовка организма к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др. средства. Строевые и порядковые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков, обще развивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, специальные подготовительные упражнения с предметами и без предметов, имитация техники упражнений гиревого спорта.

**2. Основная часть** (70% времени занятия) изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов, дальнейшее развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств гиревика. Средства. Классические и специально – вспомогательные упражнения гиревика, подбираемые с учётом первостепенности скоростно – силовых упражнений, а в последующем – силовые упражнения, также чередование упражнений, выполняемых в быстром и медленном темпе, упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы мышц. Вес отягощения должен быть вариантным: применяются отягощения малые, средние и максимальные, основная тренировка со средними и большими весами.

**3. Заключительная часть** (10% времени занятия): приведение организма обучающихся в состояние относительного покоя, подведение итогов.

Набор обучающихся в спортивно-оздоровительные группы по виду спорта «Гиревой спорт» осуществляется при добровольном желании ребёнка (без предъявления требований к его образованию и физической подготовке), имеющего медицинский допуск (медицинскую справку установленного образца) к занятиям, и с согласия родителя.

Комплектование спортивных групп, организация тренировочных занятий, проведение воспитательной работы с обучающимися осуществляется администрацией, методическим и тренерским советами спортивной школы. Это является одним из наиболее ответственных этапов организационной и методической деятельности всего коллектива.

Особенности формирования групп по годам, рекомендации по наполняемости групп, минимальный возраст для зачисления, максимальный объём недельной тренировочной нагрузки для реализации спортивно-оздоровительной работы устанавливаются в соответствии с таблицей 1.

## 1.1. Режим учебно-тренировочной работы

Таблица № 1

Этап подготовки	Год обучения	Возраст для зачисления (лет)	Число обучающихся в группе		Объем учебной нагрузки(час)				Требования к спортивной подготовкена конец учебного года
			мин.	макс.	в неделю	в год	в неделю	в год	
Спортивно-оздоровительный	Весь период	7-17	15	25	<b>4,5</b>	162	<b>6</b>	216	Овладение основами технико-тактической подготовки. Выполнение нормативов по ОФП

Занятия проводятся на основании расписания учебно-тренировочных занятий, составленного с соблюдением СанПиН.

## 1.2. Учебно-тренировочный план (объем учебной нагрузки в неделю – 4,5 часа)

Таблица №2

№	Раздел программы	Объем учебной нагрузк и вгод		Учебные месяцы								
				Объем учебной нагрузки на освоении программного материала (час)								
				IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
%	час											
1	Общая физическая подготовка	63	<b>102</b>	11	12	11,5	11,5	11	11	11	12	11
2	Специальная физическая подготовка	15	<b>24</b>	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	3	3	3	2,5
3	Техническая подготовка	20	<b>32</b>	3,5	3,5	3,5	4	4	3,5	4	3	3
4	Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	1	<b>2</b>	0,5		0,5		0,5	0,5			
5	Тестирование и контроль	1	<b>2</b>	0,5								1,5
<b>Общий объем учебной нагрузки (час)</b>		<b>100</b>	<b>162</b>	18	18	18	18	18	18	18	18	18
<b>Часов в неделю</b>		<b>4,5</b>										

**Учебно-тренировочный план  
(объем учебной нагрузки в неделю – 6 часов)**

Таблица №3

№	Раздел программы	Объем учебной нагрузки и в год		Учебные месяцы								
				Объем учебной нагрузки на освоении программного материала (час)								
				IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
%	час											
1	Общая физическая подготовка	63	137	15	15	15	16	15	15	16	15	15
2	Специальная физическая подготовка	15	32	3,5	3,5	4	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5
3	Техническая подготовка	20	43	4,5	5	5	5	4,5	4,5	5	5	4,5
4	Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	1	2									
5	Тестирование и контроль	1	2	0,5								1,5
<b>Общий объем учебной нагрузки (час)</b>		<b>100</b>	<b>216</b>									
<b>Часов в неделю</b>		<b>6</b>										



**Календарный учебно-тематический план по гиревому спорту  
для спортивно-оздоровительной группы  
(объём учебно-тренировочной нагрузки – 6 часов в неделю)**

Таблица № 5

Разделы программы	Учебный план	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май							
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
Общая физическая подготовка	<b>137</b>	4	4	4	3,5	4	4	4	3,5	4	4	4	3,5	4	4	4	3,5	3,5	4	4	3,5	4	4	4	3,5	4	4	3,5	3,5	4	4	3,5	3,5	4	4	3,5	3,5	4	3,5	3,5	3,5
Специальная физическая подготовка	<b>32</b>	0,5	0,5	1	1	0,5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0,5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0,5	1	1	0,5	0,5	0,5	1				
Техническая подготовка	<b>43</b>	1	1	1	1,5	1	1	1	1,5	1	1	1	1,5	1	1	1	1,5	1,5	1	1	1,5	1	1	1	1,5	1	1	1,5	1,5	1	1	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5				
Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	<b>2</b>		0,5				0,5																								0,5										
Тестирование и контроль	<b>2</b>	0,5																																	0,5	1					
<b>Общий объем учебной нагрузки (час)</b>	<b>216</b>	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6				
		24				24				24				24				24				24				24				24											

## 1.4.Календарно-тематическое планирование (объём – 162 часа)

Таблица № 6

№ п/п	Примерный тематический план	Кол-во часов
1	Основы техники	1
2	Основная стойка «гиревика»	1
3	Общая траектория подъема гирь (классический толчок)	1
4	Общая траектория подъема гирь (рывок)	1
5	Общая траектория подъема гирь (длинный цикл)	1
6	Общая траектория подъема гирь, правильное положение гирь на груди	1
7	Общая траектория подъема гирь, правильное положение дужки гири в нижнем положении	1
8	Общая траектория подъема гирь, правильное положение дужки гири в верхнем положении	1
9	Общая траектория подъема гирь, изучение маятникового движения	1
10	Общая траектория подъема гирь, правильное положение гирь и локтей на груди	1
11	Общая траектория подъема гирь, техника заброса	1
12	Общая траектория подъема гирь, правильное положение центра тяжести	1
13	Общая траектория подъема гирь, правильное дыхание во всех фазах подъема гирь	1
14	Общая траектория подъема гирь и темп выполнения упражнения	1
15	Общая траектория подъема гирь, умение распределить силы на всю тренировку	1
16	Общая траектория подъема гирь, правильное положение плеча при сбросе гирь	1
17	Общая траектория подъема гирь (классический толчок)	1
18	Общая траектория подъема гирь (рывок)	1
19	Общая траектория подъема гирь (длинный цикл)	1
20	Толчок	1
21	Жим штанги лежа; приседания со штангой; выпрыгивания	1
22	Длинный цикл.	1
23	Сгибание рук со штангой хватом снизу; становая тяга.	1
24	Рывок.	1
25	Махи; сгибание запястий со штангой хватом снизу/сверху; пресс.	1
26	Французский жим лежа/стоя; приседания со штангой; выпрыгивания	1
27	Длинный цикл	1
28	Сгибание рук с гантелями; тяга штанги в наклоне	1
29	Наклоны со штангой на плечах; сгибание запястий со штангой хватом снизу/сверху; пресс.	1
30	Жонглирование гири	1
31	Толчок.	1
32	Отжимание от брусьев; разводы с гантелями лежа; подъем на носки стоя со штангой; выпрыгивания	1
33	Длинный цикл	1
34	Сгибание рук со штангой хватом сверху; становая тяга.	1
35	Рывок	1
36	Махи; сгибание запястий со штангой хватом снизу/сверху; пресс	1

37	Толчок	1
38	Жим штанги с груди стоя; приседания со штангой; выпрыгивания	1
39	Длинный цикл.	1
40	Сгибание рук со штангой хватом снизу; тяга штанги в наклоне	1
41	Рывок.	1
42	Махи; сгибание запястий со штангой хватом снизу/сверху; пресс	1
43	Жонглирование гири	1
44	Жим штанги лежа; приседания со штангой; выпрыгивания	1
45	Длинный цикл	1
46	Сгибание рук со штангой хватом снизу; становая тяга	1
47	Рывок	1
48	Махи; сгибание запястий со штангой хватом снизу/сверху; пресс	1
49	Толчок	1
50	Французский жим лежа/стоя; приседания со штангой; выпрыгивания	1
51	Длинный цикл.	1
52	Сгибание рук с гантелями; тяга штанги в наклоне	1
53	Рывок	1
54	Наклоны со штангой на плечах; сгибание запястий со штангой хватом снизу/сверху; пресс Жонглирование гири	2
55	Толчок	2
56	Отжимание от брусьев; разводы с гантелями лежа подъем на носки стоя со штангой; выпрыгивания	2
57	Длинный цикл	2
58	Сгибание рук со штангой хватом сверху; становая тяга	2
59	Рывок	2
60	Махи; сгибание запястий со штангой хватом снизу/сверху; пресс	2
61	Толчок	2
62	Жим штанги с груди стоя; приседания со штангой выпрыгивания	2
63	Длинный цикл	2
64	Сгибание рук со штангой хватом снизу; тяга штанги в наклоне	2
65	Рывок	2
66	Махи; сгибание запястий со штангой хватом снизу/сверху; пресс	2
67	Жонглирование гири	2
68	Толчок: прикидка	2
69	Длинный цикл: прикидка	2
70	Рывок: прикидка	2
71	Толчок	2
72	Жим штанги лежа; приседания со штангой; выпрыгивания	2
73	Длинный цикл	2
74	Сгибание рук со штангой хватом снизу; становая тяга	2
75	Рывок	2
76	Махи; сгибание запястий со штангой хватом снизу/сверху; пресс	2
77	Толчок	2
78	Французский жим лежа/стоя; приседания со штангой; выпрыгивания	2
79	Длинный цикл	2
80	Сгибание рук с гантелями	2
81	Рывок	2
82	Наклоны со штангой на плечах; сгибание запястий со штангой хватом снизу/сверху; пресс	2

83	Жонглирование гири	2
84	Толчок	2
85	Отжимание от брусьев; развод с гантелями лежа подъем на носки стоя со штангой; выпрыгивания	2
86	Длинный цикл	2
87	Сгибание рук со штангой хватом снизу; тяга штанги в наклоне	2
88	Рывок	2
89	Махи; сгибание запястий со штангой хватом снизу/сверху; пресс	2
90	Жонглирование гири	2
91	Толчок: прикидка	2
92	Рывок: прикидка	2
93	Толчок	2
94	Жим штанги лежа; приседания со штангой; выпрыгивание	2
95	Длинный цикл	2
96	Сгибание рук со штангой хватом снизу; становая тяга	2
97	Рывок	2
98	Махи; сгибание запястий со штангой хватом снизу/сверху; пресс	2
99	Толчок	2
100	Французский жим лежа/стоя; приседания со штангой; выпрыгивания	2
101	Длинный цикл	2
102	Сгибание рук с гантелями; тяга штанги в наклоне	2
103	Рывок	2
104	Наклоны со штангой на плечах; сгибание запястий со штангой хватом снизу/сверху; пресс	2
105	Жонглирование гири	2
106	Толчок	2
107	Отжимание от брусьев; разводы с гантелями лежа подъем на носки стоя со штангой; выпрыгивания	2
108	Контроль по ОФП	2
	Итого	162

### Календарно-тематическое планирование (объём – 216 часа)

Таблица №7

№ п/п	Примерный тематический план	Кол-во часов
1	Основы техники	2
2	Основная стойка «гиревика»	2
3	Общая траектория подъема гирь (классический толчок)	2
4	Общая траектория подъема гирь (рывок)	2
5	Общая траектория подъема гирь (длинный цикл)	2
6	Общая траектория подъема гирь, правильное положение гирь на груди	2
7	Общая траектория подъема гирь, правильное положение дужки гири в нижнем положении	2
8	Общая траектория подъема гирь, правильное положение дужки гири в верхнем положении	2
9	Общая траектория подъема гирь, изучение маятникового движения	2
10	Общая траектория подъема гирь, правильное положение гирь и локтей на груди	2

11	Общая траектория подъема гирь, техника заброса	2
12	Общая траектория подъема гирь, правильное положение центра тяжести	2
13	Общая траектория подъема гирь, правильное дыхание во всех фазах подъема гирь	2
14	Общая траектория подъема гирь и темп выполнения упражнения	2
15	Общая траектория подъема гирь, умение распределить силы на всю тренировку	2
16	Общая траектория подъема гирь, правильное положение плеча при сбросе гирь	2
17	Общая траектория подъема гирь (классический толчок)	2
18	Общая траектория подъема гирь (рывок)	2
19	Общая траектория подъема гирь (длинный цикл)	2
20	Толчок	2
21	Жим штанги лежа; приседания со штангой; выпрыгивания	2
22	Длинный цикл.	2
23	Сгибание рук со штангой хватом снизу; становая тяга.	2
24	Рывок.	2
25	Махи; сгибание запястий со штангой хватом снизу/сверху; пресс.	2
26	Французский жим лежа/стоя; приседания со штангой; выпрыгивания	2
27	Длинный цикл	2
28	Сгибание рук с гантелями; тяга штанги в наклоне	2
29	Наклоны со штангой на плечах; сгибание запястий со штангой хватом снизу/сверху; пресс.	2
30	Жонглирование гири	2
31	Толчок.	2
32	Отжимание от брусьев; разводы с гантелями лежа; подъем на носки стоя со штангой; выпрыгивания	2
33	Длинный цикл	2
34	Сгибание рук со штангой хватом сверху; становая тяга.	2
35	Рывок	2
36	Махи; сгибание запястий со штангой хватом снизу/сверху; пресс	2
37	Толчок	2
38	Жим штанги с груди стоя; приседания со штангой; выпрыгивания	2
39	Длинный цикл.	2
40	Сгибание рук со штангой хватом снизу; тяга штанги в наклоне	2
41	Рывок.	2
42	Махи; сгибание запястий со штангой хватом снизу/сверху; пресс	2
43	Жонглирование гири	2
44	Жим штанги лежа; приседания со штангой; выпрыгивания	2
45	Длинный цикл	2
46	Сгибание рук со штангой хватом снизу; становая тяга	2
47	Рывок	2
48	Махи; сгибание запястий со штангой хватом снизу/сверху; пресс	2
49	Толчок	2
50	Французский жим лежа/стоя; приседания со штангой; выпрыгивания	2
51	Длинный цикл.	2
52	Сгибание рук с гантелями; тяга штанги в наклоне	2
53	Рывок	2
54	Наклоны со штангой на плечах; сгибание запястий со штангой хватом снизу/сверху; пресс	2

	Жонглирование гири	
55	Толчок	2
56	Отжимание от брусьев; разводы с гантелями лежа подъем на носки стоя со штангой; выпрыгивания	2
57	Длинный цикл	2
58	Сгибание рук со штангой хватом сверху; становая тяга	2
59	Рывок	2
60	Махи; сгибание запястий со штангой хватом снизу/сверху; пресс	2
61	Толчок	2
62	Жим штанги с груди стоя; приседания со штангой выпрыгивания	2
63	Длинный цикл	2
64	Сгибание рук со штангой хватом снизу; тяга штанги в наклоне	2
65	Рывок	2
66	Махи; сгибание запястий со штангой хватом снизу/сверху; пресс	2
67	Жонглирование гири	2
68	Толчок: прикидка	2
69	Длинный цикл: прикидка	2
70	Рывок: прикидка	2
71	Толчок	2
72	Жим штанги лежа; приседания со штангой; выпрыгивания	2
73	Длинный цикл	2
74	Сгибание рук со штангой хватом снизу; становая тяга	2
75	Рывок	2
76	Махи; сгибание запястий со штангой хватом снизу/сверху; пресс	2
77	Толчок	2
78	Французский жим лежа/стоя; приседания со штангой; выпрыгивания	2
79	Длинный цикл	2
80	Сгибание рук с гантелями	2
81	Рывок	2
82	Наклоны со штангой на плечах; сгибание запястий со штангой хватом снизу/сверху; пресс	2
83	Жонглирование гири	2
84	Толчок	2
85	Отжимание от брусьев; развод с гантелями лежа подъем на носки стоя со штангой; выпрыгивания	2
86	Длинный цикл	2
87	Сгибание рук со штангой хватом снизу; тяга штанги в наклоне	2
88	Рывок	2
89	Махи; сгибание запястий со штангой хватом снизу/сверху; пресс	2
90	Жонглирование гири	2
91	Толчок: прикидка	2
92	Рывок: прикидка	2
93	Толчок	2
94	Жим штанги лежа; приседания со штангой; выпрыгивание	2
95	Длинный цикл	2
96	Сгибание рук со штангой хватом снизу; становая тяга	2
97	Рывок	2
98	Махи; сгибание запястий со штангой хватом снизу/сверху; пресс	2
99	Толчок	2
100	Французский жим лежа/стоя; приседания со штангой; выпрыгивания	2

101	Длинный цикл	2
102	Сгибание рук с гантелями; тяга штанги в наклоне	2
103	Рывок	2
104	Наклоны со штангой на плечах; сгибание запястий со штангой хватом снизу/сверху; пресс	2
105	Жонглирование гири	2
106	Толчок	2
107	Отжимание от брусьев; разводы с гантелями лежа подъем на носки стоя со штангой; выпрыгивания	2
108	Контроль по ОФП	2
	Итого	216

## **2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

### **2.1. Организация и планирование в спортивно-оздоровительных группах.**

Основой отбора учебного материала для групп спортивно-оздоровительной подготовки должен быть спортивно-игровой метод организации и проведения учебно-тренировочных занятий. Естественное постепенное повышение тренировочных требований решает укрепление здоровья учащихся, развитие специфических качеств, необходимых в гиревом спорте, ознакомление с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям.

Подбор игр и игровых комплексов позволит более объективно оценивать пригодность обучающегося к занятиям. Игровой материал является удачной формой постепенной адаптации детей к предстоящему спортивному образу жизни. В данном случае речь идёт не об играх ради игры, а о средствах и методах, содержащих специфику соревновательной деятельности и огромные возможности общеразвивающего характера.

Программный материал спортивно-оздоровительного этапа предусматривает возможность работы с детьми, имеющими некоторый избыточный вес, неярко проявление некоторых физических качеств, которые являются следствием условий жизни (обильного питания, малоподвижный образ жизни), но которым не противопоказаны занятия спортом.

Периодизация тренировки в группах спортивно-оздоровительной направленности достаточно условна, поскольку основной задачей является ознакомление обучающихся с основными средствами подготовки спортсмена, с особенностями соревновательной деятельности через участие в соревнованиях по специализированным игровым комплексам и по правилам.

### **2.2. Программный материал.**

#### **2.2.1 Теоретическая подготовка**

В данном разделе приводится примерный план теоретической подготовки обучающихся, который должен содержать минимум необходимых знаний.

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико- тактической и морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение.

Учебный материал распределяется на весь учебный год. При проведении теоретических занятий в группах спортивно- оздоровительного этапа следует учитывать возраст обучающихся и излагать теоретический материал в доступной им форме, без сложных специальных терминов. В зависимости от конкретных условий работы в плане теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Для сообщения теоретических сведений может выделяться отдельное занятие или отводиться по 5-7 мин. для сообщения на каждой тренировке.

К основным средствам и формам теоретической подготовки относятся: специальные теоретические занятия, просмотры, беседы и обсуждения, дискуссии, наблюдения на соревнованиях, общение с товарищами, спортсменами различной квалификации. Чтение, самостоятельная работа над книгой, документами и современными научными технологиями – радио, телевидения, интернета.

## **Примерные темы теоретических занятий по гиревому спорту.**

### **1. Роль физической культуры и спорта в воспитании здоровой нации.**

Физическая культура и спорт – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства.

Всестороннее развитие физических и умственных способностей – одно из необходимых условий развития государства.

Физическая культура в системе народного образования. Обязательные занятия по физической культуре в школе. Внеклассная и внешкольная работа.

Общественно-политическое и государственное значение спорта в России. Массовый характер российского спорта.

Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Значение выступления российских спортсменов в международных соревнованиях в деле укрепления мира между народами. Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования спортивной классификации по гиревому спорту.

### **2. История зарождения и развития вида спорта.**

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. Характеристика гиревого спорта, его место и значение в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие гиревого спорта как вида спорта. Силовые упражнения в дореволюционной России. Первые чемпионаты России по подъему тяжестей. Сильнейшие атлеты дореволюционной России, их достижения, участия в международных соревнованиях, чемпионатах мира и Европы.

Роль тяжелой атлетики и упражнений с отягощениями, а также циклических видов спорта и их влияние на развитие гиревого спорта.

Первые соревнования по гиревому спорту за рубежом и в России. Организация Федерации гиревого спорта в России. Международная Федерация гиревого спорта. Весовые категории и программа соревнований. Возрастные группы в гиревом спорте.

Первые достижения российских спортсменов на международных соревнованиях. Российские спортсмены – чемпионы России, мира и Европы. Влияние российской школы на развитие гиревого спорта в мире. Сильнейшие гиревики зарубежных стран, их достижения.

### **3. Физические качества и физическая подготовка. Терминология.**

Физические качества. Виды силовых качеств: собственно силовые, скоростно-силовые, силовая выносливость. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика развития силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы развития быстроты движений. Развитие быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости: общая и специальная физическая выносливость. Показатели выносливости в гиревом спорте. Методика развития выносливости в процессе многолетней подготовки спортсменов-гиревиков.

#### **Терминология.**

Специфика проведения соревнований по гиревому спорту, особенности тренировочного процесса требуют от специалистов знания основных общепринятых терминов, используемых в этом виде спорта. Так как упражнения с гирями пришли из тяжелой атлетики, то, естественно, многие термины также позаимствованы из тяжелой атлетики.

В практике очень многие терминологические понятия имеют произвольное толкование, что затрудняет работу тренеров и судей. В связи с этим, учебно-тренировочный процесс в гиревом спорте целесообразно начинать со знакомства с основными терминологическими понятиями.

**Повторение** - однократное выполнение упражнения.

**Подход** - выполнение упражнения с заданным количеством повторений без отдыха.

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

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

**Предварительный старт** – атлет начинает поднимать гирю (гири) с помоста из и.п.

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

**Гиревое двоеборье** - упражнения, входящие в один из видов программ соревнований по гиревому спорту: толчок двух гирь от груди и рывок гири поочередно каждой рукой.

**Толчок по длинному циклу** - выталкивание двух гирь от груди вверх на прямые руки с последующим опусканием их в положение виса между ног, является отдельным видом соревновательной программы гиревого спорта.

**Рывок двух гирь** - одновременный непрерывный подъем двух гирь вверх на прямые руки.

**Фиксация** - удержание гири (или двух гирь) вверху на прямых руках, при этом колени также должны быть выпрямлены.

**Тяга** - непрерывный подъем снаряда (гири или штанги) при помощи ног и спины.

**Подрыв** - ускорение тяги (ее последняя заключительная часть), выполняемое при помощи согласованной работы ног и спины, является элементом рывка.

**Включение** - оптимальное разгибание рук в локтевых и плечевых суставах в верхнем положении при фиксации гири (или гирь).

**Дожим** - подъем гирь за счет силы мышц плечевого пояса и рук в заключительной фазе упражнения перед фиксацией.

**Касание** - касание гири помоста при выполнении рывка, является технической ошибкой.

**Жонглирование** - упражнения с гирями на ловкость (вращение гирь, подбрасывания и др.), является отдельным видом соревновательной программы гиревого спорта.

**Эстафета** - командный вид соревновательной программы гиревого спорта.

**Темп** - количественная характеристика интенсивности выполнения упражнения (в ед. времени, как правило, в минуту), количество подъемов за одну минуту.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Отклон** – прогибание туловища назад.

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

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

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

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

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

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

### **2.2.2. Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка позволяет снизить уровень напряженности у спортсменов, устранить состояние психической угнетенности или повышенной возбудимости, ускорить восстановление энергозатрат.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

### **2.2.3. Общая физическая подготовка.**

**Общая физическая подготовка (ОФП)** - это процесс формирования двигательных умений и навыков, процесс совершенствования физических способностей, направленных на всестороннее и гармоничное развитие обучающихся:

- строевые упражнения.
- гимнастические упражнения.
- акробатические упражнения.
- легкоатлетические упражнения.
- подвижные игры.

**Основными задачами ОФП являются:**

- Укрепление здоровья;
- Обеспечение всестороннего и гармоничного физического развития;
- Создание основы для специальной физической подготовки.

**Примерный комплекс общих разминочных упражнений:**

- наклоны головы вперед - назад, вправо - влево;
- круговые вращения головой;
- наклоны корпуса вперед - назад;
- вращения в локтевых и плечевых суставах;
- вращения в тазобедренных суставах;
- вращения в коленных суставах;
- выпрыгивания из положения приседа;
- отжимания от пола;

- различные махи ногами и др.

➤ **Общеразвивающие упражнения без предметов.**

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

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

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

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

➤ **Общеразвивающие упражнения с предметами.**

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

➤ **Упражнения на гимнастических снарядах:**

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

➤ **Упражнения из акробатики:**

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

➤ **Легкая атлетика:**

- бег на короткие дистанции (30, 60, 100м);
- бег на средние и длинные дистанции (1 500 м – 10 000 м)
- прыжки в длину с места и разбега;

- прыжки в высоту с места;
- метание диска, гранаты, толкание ядра, гири.
  - **Спортивные игры:**
  - баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол;
  - спортивные игры по упрощенным правилам;
  - **Подвижные игры:**
  - игры с бегом, прыжками, с метаниями, элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты;
  - **Элементы тяжелой атлетики:**
  - упражнения со штангой: жим, толчок, рывок из различных исходных положений;
  - поднимание штанги на грудь;
  - приседания со штангой;
  - повороты со штангой на плечах.

#### **2.2.4. Специальная физическая подготовка.**

**Специальная физическая подготовка (СФП)** – это процесс развития физических качеств и функциональных систем организма, необходимых для конкретной спортивной или профессиональной деятельности:

- Упражнения для развития специфических качеств гиревика;
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств;
- Упражнения для развития гибкости;
- Упражнения для развития силы;
- Подвижные игры.

На этапе спортивно-оздоровительной работы специальной физической подготовке отводится небольшая часть учебно-тренировочного процесса. Основные средства: комплексы специальных упражнений.

Большое место в подготовке гиревика занимают **упражнения со штангой**. Упражнения со штангой должны быть динамичными по характеру (нельзя увлекаться большими весами и статическими упражнениями), выполняется в основном с малыми весами и большим количеством повторений.

Упражнения со штангой главным образом применяются для устранения слабых мест в общей физической подготовке и развития специальных мышечных групп. Кроме того, эти упражнения способствуют развитию гибкости и подвижности в суставах.

**Основными упражнениями со штангой в тренировке гиревиков являются:**

**Подготовительные упражнения:**

1. Различные махи гирь с перекладыванием из одной руки в другую.
2. Жонглирование.
3. Различные приседания.
4. «Заброс одной гири на грудь» с последующим опусканием в замах.

**Специально-подготовительные упражнения:**

1. Классический толчок с одной гирей.

2. Швунги.
3. Упражнение рывок двумя руками.

### **Соревновательные упражнения:**

1. Классический толчок двух гирь.
2. Рывок одной гири.
3. Толчок двух гирь по длинному циклу.

Важное значение в подготовке гиревиков **имеет кроссовая подготовка**. Кроссовая подготовка способствует выработке общей выносливости, развивает сердечно-сосудистую и дыхательную системы, выводит недоокисленные продукты жизнедеятельности организма за счёт его сильного общего разогрева. Необходимо лишь отметить, что только разумное сочетание бега и силовых упражнений даёт необходимый результативный и оздоровительный эффект. В сибирских условиях кроссовую подготовку в тренировке гиревика применяют, как правило, в тёплое время года (весна, лето и осень). Зимой кроссовую подготовку целесообразно заменять на лыжную, а при отсутствии возможности, на длительные прыжки со скакалкой (до 30 минут).

В тренировку гиревиков необходимо постоянно включать прыжки, так как они укрепляют и развивают силовую выносливость ног.

### **Основными видами прыжков в тренировке гиревиков являются:**

выпрыгивания вверх из положения приседа;  
многоскоки (5-10 прыжков в длину подряд);  
прыжки на плинты, через плинты;  
выпрыгивания вверх из полуприседа;  
прыжки со скакалкой.

Большое влияние на технику выполнения основных упражнений оказывает **гибкость** спортсмена.

**Гибкость** – это способность человека полностью использовать потенциальную анатомическую подвижность нескольких сочленений при выполнении различных упражнений. Гибкость человеческого тела зависит от индивидуальных особенностей строения суставов, суставных сумок, свойств мышечно-связочного аппарата.

В гиревом спорте нет необходимости развивать предельно возможную для человека гибкость. Подвижность необходима лишь в локтевом, плечевом и тазобедренных суставах – главным образом для правильного овладения техникой толчка.

В тренировке гиревиком развитие подвижности в суставах необходимо осуществлять в комплексе с другими двигательными качествами, в первую очередь с силой.

Упражнения для развития гибкости необходимо применять в конце занятия, когда организм максимально разогрет и мышцы имеют пониженную вязкость.

### **2.2.5. Техничко-тактическая подготовка.**

Вес гирь 8,16,24,32 кг подбирается в зависимости от степени подготовленности, собственного веса и реализуемых в данном случае задач.

#### **Техника упражнений гиревого спорта:**

-Изучение и совершенствование техники - «Рывок».

-Изучение и совершенствование техники - «Толчок».

Методика обучения технике упражнений в гиревом спорте строится на основе принципов наглядности, последовательности и систематичности.

Изучение проводится в последовательности: ознакомление, разучивание и тренировка.

Ознакомление с упражнением способствует созданию у обучающихся правильного представления о технике его выполнения. Для этого необходимо: назвать упражнение, показать его, объяснить технику выполнения упражнения.

Разучивание упражнения целесообразно начинать на облегченных снарядах. От правильной организации начального периода обучения во многом зависят успехи обучающихся в дальнейшем. В связи с чем, необходимо и важно заложить у начинающих спортсменов необходимый технический фундамент.

Суть методики обучения заключается в систематическом многократном выполнении разучиваемых упражнений с постепенным увеличением объема и интенсивности нагрузки.

При разборе упражнения по частям необходимо объяснить и показать каждую его составную часть в отдельности, обращая внимание на особенности их выполнения.

Основной принцип обучения - от простого к сложному, является ведущим и в гиревом спорте.

От обучающихся, для виртуозного овладения техникой исполнения упражнений гиревого спорта, требуются целеустремленность, хорошая координация, подвижность в суставах и гибкость. Однако, в целом упражнения с гирями доступны любому человеку без патологических изменений своего состояния здоровья, желающего укрепить себя физически и морально. Эта доступность как раз и способствует повышению массовости гиревого спорта.

В учебно-тренировочном процессе целесообразно применять такие технические средства как видеозапись (видеоролики), позволяющие производить детальный разбор всех составных частей упражнения.

Главным и необходимым условием при обучении упражнениям гиревого спорта является своевременное и достаточное потребление организмом кислорода в ходе напряженной работы с гирями. Независимо от ритма выполнения упражнений дыхание должно быть естественным, без задержек. Регулярные занятия позволяют выработать оптимальное дыхание для каждого упражнения. В ходе тренировок дыхание постепенно доводится до автоматизма в соответствии с получаемой организмом нагрузкой.

Несмотря на кажущуюся простоту упражнений с гирями, их выполнение связано с довольно сложными практическими действиями, требующими от обучающихся определенных умений и навыков.

Для освоения техники основных упражнений гиревого спорта необходимо внимательное, детальное изучение и постоянное совершенствование в ходе тренировочного процесса.

Рывок является наиболее доступным упражнением для начинающих гиревиков, поэтому ознакомление с техникой выполнения упражнений гиревого спорта целесообразно начинать с него.

### **Обучение рывку.**

Существует две разновидности техники выполнения этого упражнения. Отличительной особенностью одной разновидности техники выполнения рывка от другой является отсутствие двух технических элементов: подседа и вставания. Разберем технику выполнения рывка, в которой присутствуют все его технические элементы.

Полный цикл этого упражнения можно условно разделить на несколько технических элементов: **исходное положение (И.П.), замах, подрыв, подсед, вставание из подседа, фиксация, опускание и перехват.**

**1. Старт** - гиря ставится впереди носков ног на целую ступню, ноги при этом расставлены на ширину плеч, дужки гири параллельны ступням. Взяв дужку гири хватом сверху, примите исходное положение перед рывком. Для этого необходимо согнуть в коленях и наклонить туловище вперед до углов, выгодных для совершения прыжка с места вверх и вперед, свободную руку отвести в сторону.

**2. Замах.** За счет небольшого разгибания ног в коленях оторвать гирю от пола. Рука при этом остается прямой. По инерции она уходит в замах назад между ногами. Туловище в этот момент наклоняется еще ниже. Используя возвратное движение гири вперед и силу мышц ног и спины, сделайте подрыв.

**3. Подрыв** - это мощное движение, выполняемое усилием мышечных групп ног и туловища. Начать подрыв нужно в определенный момент ; когда гиря будет находится точно над серединой ступней, т.е. когда рука с гирей расположена вертикально. Усилие прилагается в максимально короткое время.

Надо выпрямиться, обязательно встать на носки и поднять плечо прямой работающей руки (сама рука расслаблена). Не надо помогать выравниванию гири бицепсом - эта мышца намного слабее тех групп мышц, которые производят выравнивание. Согнутая рука только "затормозит" движение вверх, так как не будет связи "корпус - гиря". Гире сообщено поступательное движение на отрезке пути 20-30 см, дальнейшее ее движение идет по инерции. Чтобы уменьшить путь, совершаемой гирей, сделайте подсед.

**4. Подсед, или уход,** выполняется для того, чтобы, во-первых, ниже стать в момент выравнивания и, во-вторых, мягче принять гирю, избегая удара об руку во время фиксации. При этом кисть надо развернуть наружу - вперед, благодаря чему гиря опишет полукруг и плавно зайдет сбоку на предплечье. Глубина заседания зависит от приложенного усилия в момент подрыва. При слабом подрыве необходимо сделать более глубокий подсед и наоборот. Уход продолжается до тех пор, пока рука с гирей полностью не выпрямится. Затем надо встать из подседа, свободная

рука расслаблена и отведена в сторону. Вставание необходимо выполнять не резко, а спокойно, на вдохе, не меняя положения туловища и свободной руки.

**5. Фиксация.** Атлет выпрямляет ноги и принимает вертикальное положение, голова впереди плеча, рука с гирей выпрямлена и отведена максимально за голову, кисть обычно полураскрыта, свободная рука отведена в сторону - вперед. На соревнованиях атлет ждет команды судьи: "Рывок произведен". Все последующие рывки выполняются с виса, т.е. гиря опускается в замах и движение повторяется.

**6. Опускание в замах** выполняется двумя способами : на согнутой руке вдоль тела и на прямой (маятник). Каждый способ имеет свои преимущества и недостатки. В первом случае вся рука находится в напряжении, а значит, не восстанавливается ее работоспособность, но зато мала нагрузка на кисть. Во втором случае на кисть приходится большая нагрузка, так как действуют центробежные силы. Вы должны выбрать более подходящий для себя способ. Если у вас сильная кисть, то выгоден второй (маятник). Произведя рывок одной рукой до отказа (или до разрядного норматива), гирию переключайте в другую руку.

**7. Перехват.** Гирия в замахе выводится вперед, на уровне груди выпускается из работающей руки и захватывается другой рукой, т.е. выполняется между махов, а затем без остановки - очередной махом другой рукой.

На соревнованиях перехват гири другой рукой выполняется только после максимального количества подъемов первой рукой.

При выполнении рывка атлет дышит по следующей схеме:

- начало рывка, уход в замах - выдох;
- подрыв - вдох;
- подсед - выдох;
- вставание из подседа - глубокий вдох;
- фиксация - выдох - вдох (возможно несколько циклов дыхания);
- опускание в замах - выдох.

Иногда атлеты выполняют несколько циклов дыхания (вдох - выдох) во время фиксации. У атлетов, которые имеют мощный подрыв, необходимость в выполнении таких технических элементов, как подсед и соответственно вставание из подседа отпадает. Эти атлеты, принимают гирию на прямую руку сразу же после подрыва за счет мощного ускорения и переката гири.

### **Обучение толчку.**

В толчке условно можно выделить следующие технические элементы: ИП перед подъемом на грудь, подъем на грудь, ИП перед выталкиванием, подсед перед выталкиванием, выталкивание, подсед, вставание из подседа, фиксация, опускание гири на грудь, смягчающий подсед и вставание из него, ИП перед очередным выталкиванием.

**И.П. перед подъемом на грудь** - согнутые в коленях ноги на ширине плеч, гири стоят между ног (чуть впереди) дужками параллельно друг к другу, хват гири сверху, при этом корпус наклонен чуть вперед, спина прямая.

**Подъем гирь на грудь.** Из ИП оторвав гири от помоста, сделав замах между ног назад, выполняется подрыв, за счет активного разгибания спины и ног. Затем гири принимаются на грудь, после чего сразу же выполняется подсед для смягчения удара; после этого выпрямляются ноги и принимается ИП перед выталкиванием.

**И.П. перед выталкиванием.** Принимается после взятия гирь на грудь. Ноги выпрямлены и расположены на ширине плеч, локти опущены и прижаты к туловищу, гири лежат на предплечье и плече, спина прямая.

**Подсед перед выталкиванием** - один из основных технических элементов толчка, предшествует выталкиванию. Ноги сгибаются в коленях, при этом пятки не отрываются от пола, спина прямая, руки с гирями неподвижны.

**Выталкивание** - основной технический элемент толчка. За счет резкого выпрямления ног (после подседа перед выталкиванием) и выхода на носки, гирям сообщается ускорение, необходимое для свободного полета.

**Подсед.** Выполняется после выталкивания. Гири, достигшие "мертвой точки", подхватываются за счет резкого сгибания ног и выпрямления рук. Спина чуть прогибается в пояснице и жестко закрепляется, затем ноги выпрямляются.

**Фиксация** - является одним из важных технических элементов толчка, так как только после выполнения этого элемента движение засчитывается судьями. Руки с гирями подняты вверх, ноги выпрямлены и находятся в неподвижном положении.

**Опускание.** После фиксации за счет сгибания рук гири опускаются на грудь.

**Смягчающий подсед и вставание из него.** В момент приема гирь на грудь ноги слегка сгибаются и тем самым амортизируют ударную нагрузку на поясницу (смягчающий подсед), затем ноги выпрямляются в коленях и принимается ИП перед очередным выталкиванием.

**И.П. перед очередным выталкиванием.** Ноги и туловище выпрямлены, локти прижаты к туловищу.

При выполнении толчка немаловажное значение имеет техника дыхания. Дышать при выполнении толчка рекомендуется так:

- подсед перед выталкиванием - выдох;
- выталкивание - резкий вдох;
- уход в подсед - выдох;
- вставание из подседа - вдох;
- фиксация - выдох - вдох (возможно несколько циклов дыхания);
- опускание гирь на грудь, смягчающий подсед и вставание из него выдох - вдох;

ИП перед очередным выталкиванием - выдох - вдох (как правило, выполняется несколько циклов);

Опытные атлеты, как правило, выполняют несколько циклов дыхания в ИП перед очередным выталкиванием. При такой технике дыхания, один толчок в зависимости от темпа, выполняется, как правило, за 4 - 8 секунд.

## Техника толчка.

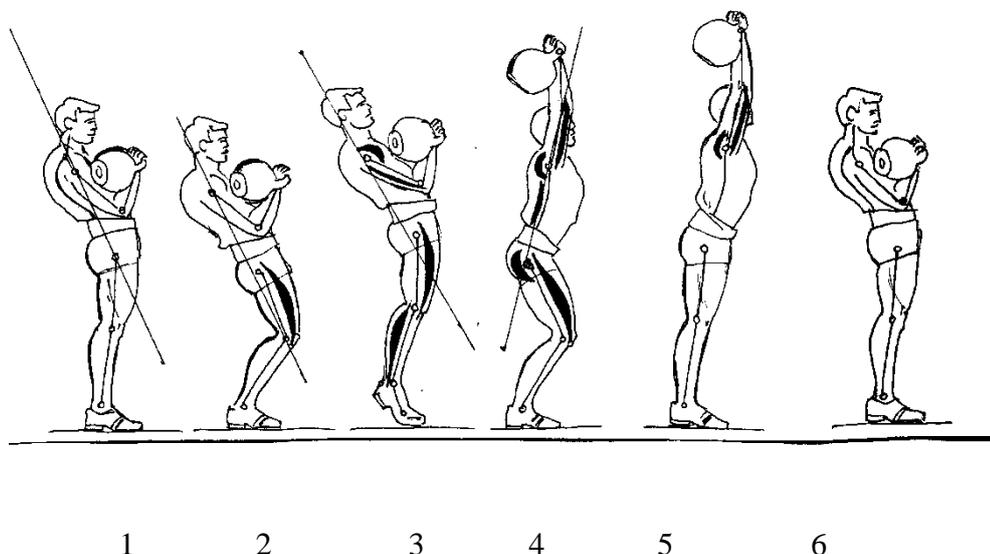


Рис. 2. Техника выполнения упражнения классический толчок двух гирь.

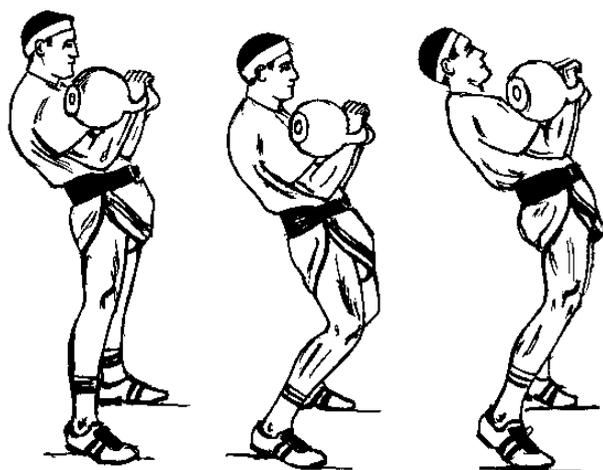


Рис. 3. Граничные позы при обучении толчку гирь от груди: а – исходное положение; б – полуприсед; в – выталкивание (выполнено на основе обработки видеоматериалов выполнения толчка рекордсменом мира)

### Обучение толчку по длинному циклу.

Толчок по длинному циклу отличается от классического толчка только тем, что после приема гирь на грудь после их выталкивания, гири опускаются в положение виса между ног, затем выполняется подрыв и последующий их прием на грудь в ИП перед очередным выталкиванием.

В толчке по длинному циклу условно можно выделить следующие технические элементы: *И.П. перед выталкиванием, подсед перед выталкиванием, выталкивание, подсед, вставание из подседа, фиксация, опускание на грудь,*

*смягчающий подсед и вставание из него в И.П. перед опусканием в замах, И.П. перед опусканием в замах, опускание в замах (в положение виса между ног), подрыв гирь и их прием на грудь в И.П. перед очередным выталкиванием.* Эти технические элементы по выполнению не чем не отличаются от элементов классического толчка.

Однако хочется обратить внимание на технику дыхания при выполнении толчка по длинному циклу:

- подсед перед выталкиванием из И.П. – выдох;
- выталкивание – резкий вдох;
- уход в подсед – выдох;
- вставание из подседа – вдох;
- фиксация – выдох – вдох (возможно несколько циклов дыхания);
- опускание гирь на грудь – выдох;
- И.П. перед опусканием гирь в положение виса между ног – вдох – выдох (как правило, выполняется несколько циклов дыхания);
- опускание гирь в положение виса между ног (опускание в замах) - выдох;
- подрыв гирь – вдох;
- уход в смягчающий подсед при приеме гирь на грудь и вставание в И.П. перед выталкиванием гирь – выдох – вдох;
- И.П. перед очередным выталкиванием гирь – выдох – вдох (как правило, выполняется несколько циклов дыхания).

При такой технике дыхания, один толчок по длинному циклу в зависимости от темпа, как правило, выполняется за 8 – 12 секунд.

**Тактическая подготовка** – это искусство ведения соревнования с противником. Тактикой ведения соревновательной борьбы в гиревом спорте является система поведения гиревика на соревнованиях. Следовательно, **тактическая подготовка** – это выработка у гиревика рационального поведения на соревнованиях. Хотя гиревой спорт является сугубо индивидуальным видом, и соревнующиеся спортсмены не контактируют друг с другом в момент выступления, значение правильно выбранной системы поведения, является немаловажным фактором, влияющим на конечный результат.

### **3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**

#### **Педагогический контроль.**

Педагогический контроль является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности юных спортсменов. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки, для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Основными методами педагогического контроля на спортивно-оздоровительном этапе являются педагогические наблюдения и текущий контроль.

**Текущий контроль.** Текущий контроль - оценка качества усвоения содержания программы избранного вида спорта, выполнения заданий обучающимися в процессе тренировочного занятия.

В процессе всего образовательного периода отслеживаются и анализируются все личные учебно-тренировочные достижения обучающихся.

Формы текущего контроля:

- уровень посещаемости тренировочных занятий;
- количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней;
- уровень освоения материала дополнительных общеобразовательных программ по избранному виду спорта, выраженный в выполняемых объемах тренировочной нагрузки в период обучения.

Текущий контроль осуществляется регулярно в рамках расписания тренировочных занятий обучающихся.

#### **4. . ТРЕБОВАНИЯ К МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИМ УСЛОВИЯМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**4.1. Требования к материально-техническим условиям реализации программы** предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие оборудования и спортивного инвентаря (табл.9).

#### **Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

Таблица № 9

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы до 200 кг	штук	2
2.	Гири соревновательные (12, 16, 24, 32 кг)	комплект	12
3.	Гири тренировочные (4, 6, 8, 10, 14, 18, 20, 22, 26, 28, 30, 34, 36, 40 кг)	комплект	3
4.	Зеркало настенное (0,6x2 м)	штук	6
5.	Помост (1,5x1,5 м)	штук	6
6.	Секундомер	штук	2
7.	Скакалки	штук	12
8.	Скамейка гимнастическая	штук	2
9.	Стенка гимнастическая	штук	2

#### **4.2. Иные условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной общеразвивающей

программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 36 недель в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную общеразвивающую программу, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную общеразвивающую программу.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в часах и не должна превышать двух часов.

## **5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.**

1. Федеральный закон от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

2. Виноградов, Г.П. Гиревой спорт как средство атлетической подготовки подростков и юношей: методические рекомендации / Г.П. Виноградов – Л.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1988. - 24 с.

3. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки: Учебник для высших учебных заведений / Г.П. Виноградов – М.: Советский спорт, 2009. - 328 с.

4. Воротынцев, А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А.И. Воротынцев. – М.: Советский спорт, 2002. – 272 с.: ил.

5. 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.

6. Гиревой спорт: Правила соревнований. – Рыбинск: Президиум ВФГС, 2007. – 12 с.

7. Добровольский, С.С. Техника гиревого двоеборья и методика ее совершенствования: Учебное пособие / С.С. Добровольский, В.Ф. Тихонов. – Хабаровск: ДВГАФК, 2004. – 108 с.: ил.

8. Зайцев, Ю.М. Занимайтесь гиревым спортом / Ю.М. Зайцев, Ю.И. Иванов, В.К. Петров. – М.: Советский спорт, 1991. – 48 с.

9. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

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.

**Перечень Интернет-ресурсов:**

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Спорт на Ямале (<http://www.yamal-sport.ru>)
3. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
4. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
5. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
6. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)