

**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования «Спортивная школа г. Калининска Саратовской  
области»**

**ПРИНЯТО**

на заседании педагогического  
совета МБУ ДО «СШ г. Калининска  
Саратовской области»  
протокол № 3 от 13.08.2025 год

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБУ ДО «СШ  
г. Калининска Саратовской области»  
Кулешов Н.В.

приказ № 14 от 14 августа 2025 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА ПО ГИРЕВОМУ СПОРТУ**

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 10-18 лет

Срок освоения программы – 3 года

Разработчик программы: Чувачев С.В...-

Тренер-преподаватель МБУ ДО «СШ г.

Калининска Саратовской области»

Г. Калининск

2025 год

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы

### 1.1 пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по гиревому спорту разработана на основе:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р.);
- приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Гиревой спорт» имеет спортивную направленность и ориентирована на развитие физических качеств, продуктивной и коллективной деятельностью, через физическую работу.

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Уровень освоения программы базовый.

**Программа направлена на:**

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

**Основными задачами реализации Программы являются:**

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности и в спорте.

**Актуальность программы** объясняется высокой значимостью развития и культивирования гиревого спорта являющегося для России национальным. Кроме этого, для занятий гиревым спортом требуются небольшие материальные затраты по сравнению с другими видами спорта, не

нужны особые условия, сложное дорогостоящее оборудование и спортивная экипировка, что является немаловажным для проведения занятий в секциях.

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

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

**Практическая значимость** программы прослеживается в формировании у учащихся основ здоровье сберегающих действий, укрепление мышечного корсета, развитием мышечной массы.

**Социальная значимость** программы состоит в возможностях формировании значимых для данной деятельности личностных качеств: трудолюбие, терпение, упорство, уверенность в себе, активность, вежливость, целеустремленность. Так же программа позволяет развивать такие качества как ловкость, выносливость, терпеливость, аккуратность, коммуникативность, самостоятельность.

**Педагогическая целесообразность** Обусловлена возможность укрепления здоровья учащихся, увеличение объема знаний физической культуры. Основными показателями выполнения программы по уровню подготовленности обучающихся является выполнение контрольно-переводных нормативов по общей, специальной, физической и технической подготовкам, овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий и соревнований в гиревом спорте.

**Новизна программы** состоит в том, что гиревой спорт развивается не только в России и во всем мире. Завлечь данным видом спорта детей тем самым отвести их внимание от вредных и пагубных привычек которые встречаются на улице везде.

Отличительные особенности программы заключаются в постепенном усложнении материала и практического, и теоретического, так воспитывается здоровая личность, устремленная на самосовершенствование, развитие своих физических качеств.

#### **Критерии результативности реализации Программы:**

##### **- на этапе начальной подготовки:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по гиревому спорту;
- всестороннее гармоническое развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий гиревым спортом.

##### **- на тренировочном этапе:**

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по гиревому спорту;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Адресат программы учащиеся 8-18 лет.

Особенности набора учащихся

Для обучения по дополнительной общеобразовательной общеобразовательной программе «Гиревой спорт» принимаются все желающие без предварительного отбора, входящие в основную медицинскую группу, независимо от интеллектуальных и физических способностей детей.

На первом году все учащиеся находятся на стартовом уровне. Дальнейшем независимо от возраста ребята освоившие стартовый уровень переходят на начальный. Освоив начальный переходят на базовый. Те, кто за год не смогли освоить уровень остаются на нем пока не освоят.

**Наполняемость групп по годам обучения и объем недельной тренировочной нагрузки обучающихся с учётом этапов (периодов) подготовки (в академических часах)**

Этап подготовки	Период обучения (лет)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.) <sup>↔</sup>	Максимальный объём тренировочной нагрузки в неделю (час.)	Возраст
Базовый уровень сложности	первый год	15-20	30	4	10-11
	второй год	12-15	30	6	10-11
	третий год	12-14	28	6	10-11
	первый год	12-14	28	8	10-18
	второй год	12-14	28	10	10-18
	третий год	11-13	26	12	10-18

**Цель программы:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по гиревому спорту;
- всестороннее гармоническое развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий гиревым спортом
- обучение учащихся навыкам гиревого спорта

**Задачи программы:**

**Для групп 1-2 года обучения:**

Дальнейшее укрепление здоровья, повышение уровня всесторонней и специальной физической подготовленности, развитие двигательных и воспитание моральных и волевых качеств, изучение и совершенствование техники гиревого спорта, приобретение необходимого опыта участия в соревнованиях, приобретение знаний и навыков тренера и судьи, выполнение нормативов 3, 2 и 1 спортивных разрядов.

**Для групп 3-6 лет обучения:**

Дальнейшее повышение всестороннего физического развития, совершенствование качеств, необходимых гиревику, совершенствование техники гиревого спорта, повышение волевых качеств и психологической подготовленности, приобретение соревновательного опыта, получение званий тренера-общественника и судьи по гиревому спорту, подтверждение нормативов 1 спортивного разряда и выполнение нормативов кандидата в мастера спорта.

**Условия реализации программы.**

Программа реализуется в очной форме в условиях учреждения дополнительного образования.

Планируемые результаты по окончании обучения, учащиеся имеют следующие результаты:

**Метапредметные результаты:**

- расширение и углубление знаний обучающихся, дополняющих общеобразовательную программу по ОБЖ, истории, биологии, физике физической подготовке;
- расширение и углубление знаний обучающихся по истории развития спорта.

**Личностные результаты:**

- содействие гармоничному развитию личности, совершенствование духовных и физических потребностей;
- формирование жизненной самостоятельности и волевых качеств; формирование гуманного отношения к окружающей среде;
- выработка организаторских навыков, умение вести себя в коллективе; физическое совершенствование школьников — развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями;

- участие в соревнованиях.

#### **Предметные результаты:**

- приобретение умений и навыков в работы со спортивным снаряжением;
- приобретение умений общефизической подготовки;
- приобретение умений жонглирования;
- приобретение умений судейства.

## **1.2 Содержание программы**

### **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ.**

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 Российской Федерации.

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

Органы государственного управления физической культурой и спортом в России, крае, районе. НОК и спортивные федерации.

Физическая культура и спорт и система образования. Обязательные занятия по физической культуре.

Клубы, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, школы-интернаты спортивного профиля, школы высшего спортивного мастерства.

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 нормативы и требования спортивной классификации по гиревому спорту.

### **ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ГИРЕВОГО СПОРТА В РОССИИ И ЗА РУБЕЖОМ.**

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

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

Первые соревнования по гиревому спорту за рубежом и в России. Организация Федерации гиревого спорта 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.

### **ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ГИРЕВЫМ СПОРТОМ НА СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ.**

Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы, их строение и функции. Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Центральная нервная система и её роль в жизнедеятельности всего организма.

Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощением на организм человека. Изменения, происходящие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания и кровообращения, а так же в деятельности центральной нервной системы в результате занятий гиревым спортом.

Воздействие физических упражнений на развитие силы и других физических качеств. Режимы работы мышц: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Условия выполнения правильного дыхания при подъёме гирь (циклический вид спорта).

## **КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ОСНОВАХ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.**

Мышечная деятельность – необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержание здоровья и работоспособности. Спортивная тренировка как процесс формирования двигательных навыков и решения функциональных возможностей организма.

Понятие о физиологических основах физических качеств, необходимых гиревику. Понятие о силовой и скоростно-силовой работе. Методы развития силы мышц.

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов кровообращения и дыхания при занятиях гиревым спортом. Продолжительность восстановления физиологических функций организма после различных по величине тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Повторяемость различных по величине физических нагрузок и интервалов отдыха.

Явление равномерного (циклического) дыхания. Энергозатраты.

Понятие о снижении работоспособности, утомлении и восстановлении. Увеличение работоспособности выше исходного уровня (суперкомпенсация). Методы и средства ликвидации утомления и ускорения процессов восстановления: активный отдых, водные процедуры, массаж, питание, витамины, фармакологические средства, система карбонатной загрузки – разгрузки и др.

Характеристика предстартового состояния гиревика в период подготовки и во время соревнований.

## **ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ В ГИРЕВОМ СПОРТЕ.**

Техника выполнения упражнений в гиревом спорте – одна из главных составляющих подготовки спортсмена. Что такое техническое мастерство, от кого оно зависит. Необходимость всестороннего физического развития.

Человек как биомеханическая система. Биомеханические звенья человеческого тела. Роль нервно-мышечного аппарата в двигательной деятельности. Сокращение мышечных групп – причина вращения звеньев тела. Перемещение звеньев тела относительно друг друга – причина движения гирь (гири).

Основные параметры движения атлета и гирь (гири) Усилия, прикладываемые атлетом к гирам (гире). Ускорение, скорость и вертикальное перемещение гирь (гири). Траектория движения снаряда. Характер изменения составных углов, мышечная координация и характер возбуждения мышц при выполнении упражнений.

Сила и скорость сокращения мышц – фактор, определяющий спортивный результат.

Режимы мышечной деятельности: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Скоростно-силовая подготовка спортсмена-гиревика.

Особенности техники выполнения упражнений с гирами (гирей): вес снаряда, ограниченность (свобода) в амплитуде движений, лимит времени, сложность коррекции движений.

Влияние анатомических и антропометрических данных на технику атлета. Определение стартового (исходного) положение гиревика перед подъёмом гирь (гири) в зависимости от антропометрических данных и развития двигательных качеств атлета.

Характер приложения усилий к гилям (гири) в начальный момент выполнения упражнений. Взаимосвязь прикладываемых спортсменом усилий с кинематикой суставных перемещений в процессе выполнения всего упражнения.

Система «атлет-гиля». Движение общего центра тяжести (ОЦТ) системы при выполнении упражнений. Перемещение звеньев тела и снаряда относительно друг друга в процессе выполнения упражнений.

Гибкость – одно из основных качеств гиревика, необходимых для успешного выполнения упражнений в гиревом спорте. Взаимосвязь гибкости и индивидуальной техники подъёма гирь (гири), как одной из составляющих высокого спортивного результата.

Взаимодействие атлета с гилями (гири) до момента их (её) отделение от помоста и стартового положения. Создание жёсткой кинематической цепи и сохранение её в процессе движения как один из важнейших факторов, предопределяющих успешное выполнение упражнения.

Взаимообусловленность характеристик техники. Ведущие элементы координации. Границы позы между фазами, как исходные моменты при выполнении двигательных задач по фазам движения. Не одновременность изменения кинематических и динамических параметров техники движения атлета и гирь (гири). Взаимосвязь усилий, прикладываемых атлетом к гилям (гири) с кинематикой суставных перемещений, со скоростью движения гирь (гири) и временем выполнения отдельных фаз. Характер сокращения мышц при выполнении упражнения.

Общие требования к выполнению отдельных элементов и фаз движения. Что такое структура движения? Отличительная особенность ритмовой структуры движения при выполнении толчка, рывка и толчка по длинному циклу. Траектория движения гирь (гири), как результат приложения усилий вертикальной и горизонтальной плоскости. Оптимальность приложения усилий. Рациональное использование внутренних и внешних реактивных сил при выполнении упражнений.

Основные методы оценки технического мастерства в гиревом спорте. Оценка техники выполнения упражнений по траектории, работе мышц, ускорению и скорости движения гирь (гири), по изменению угла в суставах. Рациональное отношение характеристик в технике. Управление системы «атлет-гиля». Рациональное соотношение кинематики суставных перемещений с траекторией движения гирь (гири). Экономичность движения.

Основные ошибки в технике упражнений. Причины возникновения ошибок. Методические приёмы для устранения ошибок.

#### МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ.

Обучение и тренировочное занятие – единый процесс. Обучение классическим и специально-вспомогательным упражнениям. Последовательность изучения упражнений и компонентов техники. Физическое развитие учащихся и эффективность обучения техники. Страховка. Контроль и исправление ошибок.

Тренировочное занятие – как единый педагогический процесс формирования и совершенствования физических навыков, морально-волевых качеств обучающихся.

Понятие о тренировочной нагрузке: объём, интенсивность, количество подъёмов и упражнений, оптимальный вес гири (гири), использование специальной экипировки. Методика определения нагрузок. Понятие о тренировочных нагрузках – малых, средних, больших, максимальных.

Понятие о тренировочных циклах – годичных, месячных, недельных. Отдельные тренировочные занятия. Часть занятия. Разновидность занятия. Эмоциональная составляющая занятия.

Для учебно-тренировочных групп:

Понятие и влияние тренировочного процесса на организм обучающихся. Общефизическая, специальная, техническая, тактическая, морально-волевая и теоретическая подготовка, их взаимосвязь в процессе тренировочного процесса. Принципы занятий: систематичность,

непрерывность, всесторонность, постепенное повышение нагрузки, сознательность, учёт индивидуальных особенностей организма.

Тренировочные нагрузки. Взаимосвязь объёма и интенсивности тренировочной нагрузки в годичных, месячных, недельных циклах и отдельных тренировочных занятиях.

Роль больших, средних и малых тренировочных нагрузок. Вариативность как метод построения занятия, величина интервала между подходами.

Особенности построения тренировочных занятий перед соревнованиями. Применение специальных атрибутов гиревого спорта. Разминка на занятиях и соревнованиях. Количество подходов и вес гирь (гири) перед соревнованиями.

### **ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.**

Планирование и учёт проделанной работы, и их сравнение. Понятие о планировании. Цель и задачи планирования. Круглогодичный тренировочный процесс – основа спортивных успехов.

Понятие о тренировочной нагрузке и её параметрах.

Групповое и индивидуальное планирование. Дневник тренировки атлета. Форма дневника и порядок его ведения. Значение ведения дневника.

Планирование тренировки и основные требования, предъявляемые к планированию.

Виды планирования: перспективное (на несколько лет), текущее (на год), оперативное (на этап, месяц, неделю, занятие).

Задачи тренировочных циклов и их содержание. Динамика тренировочной нагрузки в циклах: объём, интенсивность, количество подъёмов максимальных весов.

Формы тренировочных планов: перспективного, годичного, месячного, недельного, план-конспект урока.

Документы планирования учебно-тренировочной работы: программа, учебный план, годовой график учебно-тренировочной работы, рабочий план, конспект занятия. Расписание занятий.

Календарный план соревнований. Дневник спортсмена. Методика ведения спортивного дневника и отчётов о тренировке.

### **ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

Общая и специальная физическая подготовка и ее роль в процессе тренировки.

Общая подготовка как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсменов и повышения спортивной работоспособности. Требования к общей физической подготовке.

Средства общей физической подготовки и их характеристика. Общая физическая подготовка как средство восстановления работоспособности и активного отдыха спортсмена. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки. Контрольные нормативы и тесты для выявления уровня развития общей физической подготовленности.

Специальная физическая подготовка и характеристика её средств. Взаимосвязь и соотношения общей и специальной физической подготовки .

Характеристика физических качеств: мышечная сила, быстрота движений, выносливость, ловкость и гибкость. Методика развития этих качеств. Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Контрольные нормативы для выявления уровня развития специальной физической подготовки.

### **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

Понятие о психологической подготовке. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсмена. Преодоление трудностей в процессе тренировки и соревнованиях, связанных с большим количеством подъёма гирь (гири) за отведённый регламент времени. Преодоление отрицательных эмоций перед занятиями и соревнованиями. Индивидуальный подход к учащимся в зависимости от типа нервной деятельности- темперамента и психологических особенностей.

Психологическая подготовка до, во время, и после соревнований. Участие в соревнованиях – необходимое условие проверки и совершенствование морально-волевых качеств. Влияние коллектива и тренера-преподавателя на психологическую подготовку спортсмена. Средства и методы совершенствования морально-волевых качеств.

#### **ГИГИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ, РЕЖИМ ПИТАНИЯ СПОРТСМЕНА.**

Понятие о гигиене. Личная гигиена, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий гиревым спортом. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня).

Понятие о заразных болезнях. Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний).

Значение закаливание. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода. Занятия гиревым спортом – один из методов закаливания.

Режим. Роль режима. Режим учёбы, отдыха, питания, занятия, сна.

Весовой режим. Допустимые величины регуляции веса тела в зависимости от ростовых показателей. Набор веса и переход в более тяжёлую весовую категорию.

Питание. Энергетическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Величина энергетических затрат организма в зависимости от возраста. Суточные энергозатраты.

Энергетические затраты в зависимости от содержания тренировочного занятия. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ. Суточные нормы питания. Режим питания. Зависимость питания от природы, цели тренировочного процесса и участия в соревнованиях. Питьевой режим.

#### **ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ, ОСНОВЫ СПОРТИВНОГО МАССАЖА.**

Понятие о врачебном контроле и его роли. Значение данного врачебного контроля для физического развития и степени тренированности спортсмена. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Показания и противопоказания для занятий гиревым спортом. Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля.

Самоконтроль, как важное средство, дополняющее врачебный контроль. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели, отражаемые в дневнике: пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие и др. Методика ведения дневника самоконтроля.

### **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Одно из основных условий достижения высоких результатов – единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение. Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата.

Взаимообусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации.

Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки. Понятно, что на начальных этапах преобладает ОФП, а в дальнейшем СФП. Тем не менее, считается, что общий объем ОФП на протяжении многих лет спортивных тренировок должен приближаться к 40 – 50 %.

Задачи обучения и тренировки:

- развитие систем и функций организма занимающихся;
- овладение ими разнообразными умениями и навыками,

- воспитание у обучающихся способности проявлять быстроту, выносливость,
- силу и другие физические качества, выносливость
- создание условий успешной специализации в гиревом спорте.

Основные средства тренировки гиревика – физические упражнения, которые в ряде случаев заимствованы из других видов спорта.

Строевые и порядковые упражнения – применяют для правильной организации и размещения группы гиревиков в зале или на площадке. Они позволяют сосредоточить внимание обучающихся, способствуют формированию правильной осанки и т.д.

Ходьба и бег являются важным средством функциональной подготовки гиревика. Эти упражнения могут давать различную физическую нагрузку и развивать необходимые физические качества (быстроту и выносливость). Наилучшие результаты в формировании и улучшении функционального состояния гиревика можно наблюдать при выполнении упражнений в равномерном, переменном темпе и повторно.

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

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

Элементы тяжелой атлетики – различные упражнения со штангой, способствующие совершенствованию силовой подготовки. Эти упражнения включают: жим, толчок и рывок из различных исходных положений; поднимание штанги на грудь; приседания со штангой, повороты со штангой на плечах, упражнения со штангой на тренажёрах в положении сидя и лёжа на спине.

Кроме того, гиревикам рекомендуется выполнять повторно упражнения с легкой и тяжёлой штангой, которые выполняются сериями. После каждой серии следует отдых до полного восстановления. Обычно вес легкой штанги составляет 40, а тяжёлой 80 % предельного веса штанги, которую может поднять гиревик. Упражнения с лёгкой штангой следует выполнять так, чтобы темп движений от занятия к занятию непрерывно увеличивался и достигал предельных величин.

Упражнения для развития силы. Для увеличения силы мышц, несущих основную нагрузку при поднимании гирь определенным способом, можно использовать различные тренажеры, которые позволяют выполнять движения, по форме, характеру, ритму и темпу похожие на движения спортсмена с гирей. Кроме этих приспособлений, в процессе тренировок используют резиновые и блочные амортизаторы. Они хорошо развиваются силу мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения для силовой подготовки различают по применению отягощений (штанга, гриф от штанги, «блинны» от штанги, гантели и др.) различного веса и времени выполнения упражнений. Так, выполнение упражнения с тяжелыми снарядами может быть менее продолжительным и с более низким темпом, чем при выполнении упражнения с более легкими предметами.

Упражнений для совершенствования специальной гибкости гиревика. Для достижения высокого спортивного мастерства в гиревом спорте необходимо наряду с выполнением ряда требований иметь высокую подвижность конечностей в суставах. Для решения этих задач используют специальные упражнения, которые включают в комплексы упражнений, выполняемых на каждом тренировочном занятии.

Гибкость подразделяют на активную (движение выполняется за счет работы собственных мышц) и пассивную (подвижность в суставах определяется по максимальной амплитуде движения, достигнутой с помощью внешней силы). Пассивная подвижность в суставах больше активной, она указывает на запас подвижности для дальнейшего увеличения амплитуды активных движений. Гибкость отрицательно коррелирует с силой.

Развитие подвижности в суставах и гибкости осуществляют путем выполнения пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. В пассивных упражнениях максимальная амплитуда движения достигается за счет усилия, прилагаемого партнёром. В активно-пассивных движениях за счет собственного веса тела (шпагат, растягивание в висе на перекладине, на выпаде в фехтовании и т.п.) К активным упражнениям, направленным на развитие подвижности в суставах, относятся махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы в исходном положении перед очередным выталкиванием гирь и в положении фиксации гирь вверху. Подвижность в плечевых суставах определяют по разнице между шириной плеч и шириной хвата при выкруте прямых рук за спину.

Для достижения наилучшего эффекта подвижности в суставах и профилактике травматизма упражнения на гибкость должны выполняться после хорошей разминки или после основной части тренировочных занятий, а также между отдельными подходами в силовых тренировках (растягивание мышц и сухожилий после силовых упражнений снижает тоническое напряжение мышц и позволяет добиться большей амплитуды движений).

Упражнения для повышения физической выносливости гиревика. Применение интенсивных упражнений из других видов спорта способствуют повышению общей физической выносливости гиревика, которая определяет уровень спортивных результатов в гиревом спорте. Эти упражнения предъявляют к функциональным возможностям спортсмена примерно такие же требования, как соревновательные упражнения, выполняемые с гирями.

К основным упражнениям для повышения общей физической выносливости гиревика относятся: бег в равномерном и переменном темпе и повторно на отрезках в определенном темпе.

### **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

Техническая подготовка направлена на обучение обучающегося технике движений и доведение их до совершенства.

Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развивать наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариантность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоения действий.

### **ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды – называют спортивной тактикой.

Каждый вид спорта накладывает определённый отпечаток на тактику ведения соревновательной борьбы, поэтому трактовка и определения этого понятия в различных видах спорта могут в определённой мере отличаться друг от друга.

В целом, смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили спортсмену с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психические) с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника. В основе спортивной тактики должно лежать соответствие тактического плана и поведения спортсмена во время состязания уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний.

Помимо выбора способов, технических приемов и действий, она включает рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений; применение приёмов психологического воздействия на противника и маскировки намерений.

Тактика может относиться к соревновательным, стартовым (бой, поединок, схватка, старт и др.) и ситуационным целям. Особенностью тактики является её индивидуальный, групповой или командный характер, определяемый видом спорта, спортивной дисциплиной и особенностями соревнований.

Главное средство обучения тактики – повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например: показ лучшего результата в первой попытке; использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию; перемена тактической схемы и многое другое.

Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

Во-первых, необходимо выбрать наиболее разумный темп подъемов гирь.

Во-вторых, если спортсмен способен на повышение темпа на протяжении двух-трех минут, соперники, возможно, откажутся от намерения догнать его по количеству подъемов. Если же он снижает темп и продолжает поднимать гири одинаковое количество раз с его ближайшим соперником, то этот соперник, ощущив моральный подъем, прибавит темп, и наш спортсмен может оказаться позади него. Известно, что начинающие спортсмены устанавливают личные рекорды на каждом соревновании. Не стоит стремиться к этому каждый раз, тем более, если вы чувствуете себя не совсем в хорошей форме. Необходимо помнить, что «железо есть железо», и оно может победить любого. Однако один-два раза в год нужно устанавливать личные рекорды в различных упражнениях гиревого спорта. Тренировочное планирование должно учитывать эти попытки.

## Учебный план

### 2.1 Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Гиревой спорт»

№	Разделы подготовки	СО			НП			Формы промежуточной аттестации/Текущего контроля
		1	2	3	1	2	3	
1	Теоретическая подготовка	2	3	3	10	10	10	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
2	Общая и специальная физическая подготовка	52	75	75	105	145	145	наблюдение, анализ деятельности
3	Техническая подготовка	40	60	60	83	90	115	наблюдение, анализ деятельности
4	Тактическая подготовка	40	60	60	76	79	110	наблюдение, анализ деятельности
5	Соревнования	10	16	16	19	20	25	наблюдение, анализ деятельности
6	Восстановительные мероприятия и мед.обсл.					20	30	наблюдение, анализ деятельности
7	Инструкторская и судейская практика							наблюдение, анализ деятельности
8	Контрольные испытания		2	2	5	6	7	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	Общее количество	144	216	216	288	360	432	

	часов						
--	-------	--	--	--	--	--	--

## 2.2 Календарный учебный график

### Спортивно – оздоровительный этап

#### 1 год обучения

Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	занятия Место проведения	Форма контроля
-------	-------	--------------------------	---------------	------------------	--------------	-----------------------------	----------------

#### Теоретическая часть

сентябрь			беседа	1	Гигиенические знания и навыки. Режим и питание спортсмена	Клуб «Атлет»	Собеседование , опрос
октябрь			беседа	1	Техника безопасности на занятиях гиревым спортом	Клуб «Атлет»	Собеседование , опрос

ИТОГО часов теоретической части 2

#### Практическая часть

Сентябрь-май			Учебно-тренировочное занятие	52	Общая и специальная физическая подготовка	Клуб «Атлет	наблюдение, анализ деятельности
Сентябрь-май			Учебно-тренировочное занятие	40	Техническая подготовка	Клуб «Атлет	наблюдение, анализ деятельности
Сентябрь-май			Учебно-тренировочное занятие	40	Тактическая подготовка	Клуб «Атлет	наблюдение, анализ деятельности
Сентябрь-май			Учебно-тренировочное занятие	10	Соревнования	Клуб «Атлет	Товарищеские встречи, соревнования

ИТОГО часов практической части 142

Общее количество часов 144

### Спортивно – оздоровительный этап

#### 2 год обучения

Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	занятия Место проведения	Форма контроля
-------	-------	--------------------------	---------------	------------------	--------------	-----------------------------	----------------

#### Теоретическая часть

сентябрь			беседа	1	Развитие гиревого спорта в России и за рубежом	Клуб «Атлет	Собеседование , опрос
октябрь			беседа	1	Гигиенические знания и навыки. Режим и питание спортсмена	Клуб «Атлет	Собеседование , опрос
ноябрь			беседа	1	Правила соревнований по гиревому спорту. Организация и проведение соревнований	Клуб «Атлет	Собеседование, опрос

ИТОГО часов теоретической части 3

#### Практическая часть

Сентябрь-май			Учебно-тренировоч	75	Общая и специальная физическая подготовка	Клуб «Атлет	наблюдение, анализ
--------------	--	--	-------------------	----	---	-------------	--------------------

			ное занятие				деятельнос ти
Сентябрь- май			Учебно-тренировочное занятие	60	Техническая подготовка	Клуб «Атлет	наблюдени е, анализ деятельности
Сентябрь- май			Учебно-тренировочное занятие	60	Тактическая подготовка	Клуб «Атлет	наблюдени е, анализ деятельности
Сентябрь- май			Учебно-тренировочное занятие	16	Соревнования	Клуб «Атлет	Товарищес кие встречи, соревнован ия
Сентябрь- май			Учебно-тренировочное занятие	2	Контрольные испытания	Клуб «Атлет	Наблюдени е, сдача контрольны х нормативов , анализ деятельности
ИТОГО часов практической части		213					
Общее количество часов		216					

### *Спортивно – оздоровительный этап*

#### *3 год обучения*

Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	занятия Место проведения	Форма контроля
<i>Теоретическая часть</i>							
сентябрь			беседа	1	Развитие футбола в России и за рубежом	Клуб «Атлет	Собеседов ание , опрос
октябрь			беседа	1	Гигиенические знания и навыки. Режим и питание спортсмена	Клуб «Атлет	Собеседов ание , опрос
ноябрь			беседа	1	Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований	Клуб «Атлет	Собеседов ание, опрос
ИТОГО часов теоретической части		3					
<i>Практическая часть</i>							
Сентябрь- май			Учебно-тренировочное занятие	75	Общая и специальная физическая подготовка	Клуб «Атлет	наблюдени е, анализ деятельности
Сентябрь- май			Учебно-тренировочное занятие	60	Техническая подготовка	Клуб «Атлет	наблюдени е, анализ деятельности
Сентябрь- май			Учебно-тренировочное занятие	60	Тактическая подготовка	Клуб «Атлет	наблюдени е, анализ деятельности
Сентябрь- май			Учебно-тренировочное занятие	16	Соревнования	Клуб «Атлет	Товарищес кие встречи, соревнован ия

Сентябрь-май			Учебно-тренировочное занятие	2	Контрольные испытания	Клуб «Атлет	Наблюдение, сдача контрольных нормативов, анализ деятельности
ИТОГО часов практической части				213			
Общее количество часов				216			

**Этап начальной подготовки**

**1год обучения**

Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>Теоретическая часть</b>							
сентябрь			беседа	1	Массовые виды спорта и их развитие в РФ	Клуб «Атлет	Собеседование , опрос
сентябрь			беседа	1	Развитие гиревого спорта в России и за рубежом	Клуб «Атлет	Собеседование , опрос
октябрь			беседа	1	Просмотр видеозаписей, учебных фильмов	Клуб «Атлет	Собеседование, опрос
ноябрь			беседа	1	Соблюдение правил безопасной работы в тренажерном зале	Клуб «Атлет	Собеседование, опрос
декабрь			беседа	1	Разрядные нормы и требования по гиревому спорту	Клуб «Атлет	Собеседование, опрос
январь			беседа	1	Права и обязанности спортсменов	Клуб «Атлет	Собеседование, опрос
февраль			беседа	1	Гигиенические знания и навыки. Режим и питание спортсмена	Клуб «Атлет	Собеседование, опрос
март			беседа	1	Правила соревнований гиревого спорта. Организация и проведение соревнований	Клуб «Атлет	Собеседование, опрос
апрель			беседа	1	Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания, средства закаливания и методика их применения в занятиях гиревым спортом. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма	Клуб «Атлет	Собеседование, опрос
май			беседа	1	Санитарно-гигиенические требования к местам	Клуб «Атлет	Собеседование, опрос

					занятий футболом. Влияние физических упражнений на человека		
ИТОГО часов теоретической части				10			
<i>Практическая часть</i>							
<i>Сентябрь-май</i>							
Сентябрь-май			Учебно-тренировочное занятие	95	Общая и специальная физическая подготовка	Клуб «Атлет	наблюдение, анализ деятельности
Сентябрь-май			Учебно-тренировочное занятие	83	Техническая подготовка	Клуб «Атлет	наблюдение, анализ деятельности
Сентябрь-май			Учебно-тренировочное занятие	76	Тактическая подготовка	Клуб «Атлет	наблюдение, анализ деятельности
Сентябрь-май			Учебно-тренировочное занятие	19	Соревнования	Клуб «Атлет	Товарищеские встречи, игры, соревнования
Сентябрь-май			Учебно-тренировочное занятие	5	Контрольные испытания	Клуб «Атлет	Наблюдение, сдача контрольных нормативов, анализ деятельности
ИТОГО часов практической части				278			
Общее количество часов				288			

#### *Этап начальной подготовки*

#### *2 год обучения*

Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	занятия Место проведения	Форма контроля
<i>Теоретическая часть</i>							
сентябрь			беседа	1	Значение и место гиревого спорта в системе физического воспитания	Клуб «Атлет	Собеседование, опрос
сентябрь			беседа	1	Массовые виды спорта и их развитие в РФ	Клуб «Атлет	Собеседование, опрос
октябрь			беседа	1	Просмотр видеозаписей, учебных фильмов	Клуб «Атлет	Собеседование, опрос
ноябрь			беседа	1	Соблюдение правил безопасной работы в тренажерном зале	Клуб «Атлет	Собеседование, опрос
декабрь			беседа	1	Разрядные нормы и требования по гиревому спорту	Клуб «Атлет	Собеседование, опрос
январь			беседа	1	Права и обязанности спортсменов	Клуб «Атлет	Собеседование, опрос
февраль			беседа	1	Гигиенические знания и	Клуб	Собеседование

					навыки. Режим и питание спортсмена	«Атлет	ание, опрос
март			беседа	1	Правила соревнований гиревого спорта. Организация и проведение соревнований	Клуб «Атлет	Собеседование, опрос
апрель			беседа	1	Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания, средства закаливания и методика их применения в занятиях футболом. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма	Клуб «Атлет	Собеседование, опрос
май			беседа	1	Санитарно-гигиенические требования к местам занятий гиревым спортом. Влияние физических упражнений на человека	Клуб «Атлет	Собеседование, опрос

ИТОГО часов теоретической части

10

*Практическая часть*

Сентябрь-май		Учебно-тренировочное занятие	135	Общая и специальная физическая подготовка	Клуб «Атлет	наблюдение, анализ деятельности
Сентябрь-май		Учебно-тренировочное занятие	90	Техническая подготовка	Клуб «Атлет	наблюдение, анализ деятельности
Сентябрь-май		Учебно-тренировочное занятие	79	Тактическая подготовка	Клуб «Атлет	наблюдение, анализ деятельности
Сентябрь-май		Учебно-тренировочное занятие	20	Соревнования	Клуб «Атлет	Товарищеские встречи, игры, соревнования
Сентябрь-май		Учебно-тренировочное занятие	20	Восстановительные мероприятия и медицинское обслуживание	Клуб «Атлет	наблюдение, анализ деятельности
Сентябрь-май		Учебно-тренировочное занятие	6	Контрольные испытания	Клуб «Атлет	Наблюдение, сдача контрольных нормативов, анализ деятельности

ИТОГО часов практической части

350

Общее количество часов

360

*Этап начальной подготовки*

**3 год обучения**

Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>Теоретическая часть</b>							
сентябрь			беседа	1	Современный гиревой спорт и пути его дальнейшего развития	Клуб «Атлет	Собеседование , опрос
сентябрь			беседа	1	Массовые виды спорта и их развитие в РФ	Клуб «Атлет	Собеседование , опрос
октябрь			беседа	1	Просмотр видеозаписей, учебных фильмов	Клуб «Атлет	Собеседование, опрос
ноябрь			беседа	1	Соблюдение правил безопасной работы тренажерном зале	Клуб «Атлет	Собеседование, опрос
декабрь			беседа	1	Разрядные нормы и требования по гиревому спорту	Клуб «Атлет	Собеседование, опрос
январь			беседа	1	Планирование тренировочного процесса	Клуб «Атлет	Собеседование, опрос
февраль			беседа	1	Гигиенические знания и навыки. Режим и питание спортсмена	Клуб «Атлет	Собеседование, опрос
март			беседа	1	Правила соревнований гиревого спорта. Организация и проведение соревнований	Клуб «Атлет	Собеседование, опрос
апрель			беседа	1	Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания, средства закаливания и методика их применения в занятиях гиревым спортом. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма	Клуб «Атлет	Собеседование, опрос
май			беседа	1	Санитарно-гигиенические требования к местам занятий гиревым спортом Влияние физических упражнений на человека	Клуб «Атлет	Собеседование, опрос
<b>ИТОГО часов теоретической части</b>				10			
<b>Практическая часть</b>							
Сентябрь-май			Учебно-тренировочное занятие	135	Общая и специальная физическая подготовка	Клуб «Атлет	наблюдение, анализ деятельности
Сентябрь-май			Учебно-тренировочное занятие	115	Техническая подготовка	Клуб «Атлет	наблюдение, анализ деятельности

Сентябрь-май			Учебно-тренировочное занятие	110	Тактическая подготовка	Клуб «Атлет	наблюдение, анализ деятельности
Сентябрь-май			Учебно-тренировочное занятие	25	Соревнования	Клуб «Атлет	Товарищеские встречи, игры, соревнования
Сентябрь-май			Учебно-тренировочное занятие	30	Восстановительные мероприятия и медицинское обслуживание	Клуб «Атлет	наблюдение, анализ деятельности
Сентябрь-май			Учебно-тренировочное занятие	7	Контрольные испытания	Клуб «Атлет	Наблюдение, сдача контрольных нормативов, анализ деятельности
ИТОГО часов практической части		422					
Общее количество часов		432					

**СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**  
**Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**  
**«Гиревой спорт»**

Контроль знаний умений и навыков учащихся обеспечивает оперативноуправляющие учебным процессом и выполняет обучающую, проверочную, воспитательную и корректирующую функцию.

Цель:

- отслеживание динамики результатов обучения ребёнка в процессе освоения им дополнительной образовательной программы, повышения успеваемости обучающихся.
- обеспечение объективной, достоверной и оперативной информации о качестве результатов освоения образовательной программы

Задачи:

- контроль качества образования;
- подбор эффективных методов обучения;
- выявление результатов педагогического процесса;
- получение сведений о личности обучающихся;
- индивидуальный подбор методов и приемов воздействия на каждого обучающегося;
- самоанализ своего педагогического труда.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода в группы 2 года обучения на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	юноши						
		Контрольные нормативы	5	4	3	2	1
Скоростные качества	Бег 30м	6,2	6,4	6,5	6,6	6,7	

Координация	Челночный бег 3x10м	9,6	9,8	9,9	10,0	10,1
Выносливость	Бег (без учета времени)	1000	900	850	800	700
Сила	Подтягивание на перекладине	4	3	2	1	0
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	10	8	7	6	5
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	130	125	120	115	110
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед- назад, ширина хвата неограничена					

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода в группы  
3 года обучения на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	юноши						
	Контрольные нормативы	5	4	3	2	1	
Скоростные качества	Бег 30м	6,2	6,3	6,4	6,5	6,6	
Координация	Челночный бег 3x10м	9,6	9,7	9,8	9,9	10,0	
Выносливость	Бег (без учета времени)	1000	950	900	850	800	
Сила	Подтягивание на перекладине	5	4	3	2	1	
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	10	9	8	7	6	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	135	130	125	120	115	
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед- назад, ширина хвата неограничена						

Для перевода обучающегося на второй год начальной подготовки необходимо набрать не менее 25 баллов.

Для перевода обучающегося на третий год начальной подготовки необходимо набрать не менее 28 баллов.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода в группы 1 года обучения на тренировочном этапе

Развиваемое физическое качество	юноши						
		Контрольные нормативы	5	4	3	2	1
Скоростные качества	Бег 100м	14,5	14,7	14,8	14,9	15,0	
Координация	Челночный бег 3x10м	9,4	9,6	9,7	9,8	9,9	
Выносливость	Бег 3000м	13 мин. 20 с	13 мин. 30 с	14 мин. 00 с	14 мин. 10 с	14 мин. 20 с	
Сила	Подтягивание на перекладине	8	6	5	4	3	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	15	13	12	11	10	
Силовая выносливость	Удержание двух гирь весом 12 кг у груди в исходном положении перед выталкиванием вверх	3 мин. 00 сек	2 мин. 30 сек	2 мин. 20 сек	2 мин. 10 сек	2 мин. 00 сек	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	170	160	155	150	145	
гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад, ширина хвата 70 см.						

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода в группы 2 года обучения на тренировочном этапе

Развиваемое физическое качество	юноши						
		Контрольные нормативы	5	4	3	2	1
Скоростные качества	Бег 100 м	14,5	14,7	14,9	15,1	15,4	
Координация	Челночный бег 3x10 м	9,4	9,5	9,6	9,7	9,8	

Выносливость	Бег 3000 м	13 мин. 20 сек	13 мин. 35 сек	14 мин. 10 сек	14 мин. 25 сек	15 мин. 10 сек
Сила	Подтягивание на перекладине	8	7	6	5	4
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	15	14	13	12	11
Силовая выносливость	Удержание двух гирь весом 12 кг у груди в исходном положении перед выталкиванием вверх	3 мин. 00 сек	2 мин. 50 сек	2 мин. 40 сек	2 мин. 30 сек	2 мин. 20 сек
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	170	165	160	155	150
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед- назад, ширина хвата 70 см					

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода в группы 3 года обучения на тренировочном этапе

Развиваемое физическое качество	юноши						
	Контрольные нормативы	5	4	3	2	1	
Скоростные качества	Бег 100 м	14,4	14,6	14,8	15,0	15,3	
Координация	Челночный бег 3x10 м	9,3	9,4	9,5	9,6	9,7	
Выносливость	Бег 3000 м	13 мин. 15 сек	13 мин. 30 сек	14 мин. 00 сек	14 мин. 30 сек	15 мин. 00 сек	
Сила	Подтягивание на перекладине	9	8	7	6	5	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	16	15	14	13	12	
Силовая выносливость	Удержание двух гирь весом 12кг у груди в исходном положении перед выталкиванием вверх	3 мин. 10 сек	3 мин. 00 сек	2 мин. 50 сек	2 мин. 40 сек	2 мин. 30 сек	

Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	175	170	165	160	155
гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад, ширина хвата 68 см					

Для перевода обучающегося на первый год тренировочного этапа (этапа начальной спортивной специализации) необходимо набрать не менее 25 баллов.

Для перевода обучающегося на второй год тренировочного этапа (этапа начальной спортивной специализации) необходимо набрать не менее 28 баллов.

Для перевода обучающегося на третий год тренировочного этапа (этапа углубленной спортивной специализации) необходимо набрать не менее 32 баллов.

## 2.5 Методическое обеспечение

Образовательный процесс проходит в форме учебных занятий и включает в себя теоретическую и практическую части. Теоретические знания целесообразно давать в основной или заключительной части учебного занятия в форме лекции или беседы. Образовательный процесс может сопровождаться демонстрацией наглядных пособий, видео трансляций соревнований по гиревому спорту.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- участие в соревнованиях;
- выполнение индивидуальных домашних заданий;
- медико-восстановительные мероприятия;
- выполнение нормативов.

Практическая часть занятия строится на методе непосредственной демонстрации упражнения преподавателем. Может использоваться словесный метод описания упражнения или демонстрация упражнения воспитанникам. Необходимо распределить нагрузку для каждого занимающегося, учитывая физическую подготовленность каждого подростка, его сильные и слабые стороны.

Подготовительная часть - разминка - необходима для начальной организации обучающихся, психической и функциональной подготовки организма к предстоящей основной работе (упражнения аэробной направленности).

Основная часть обеспечивает решение задач обучения технике двигательных действий, воспитания физических и личностных качеств.

Заключительная часть предназначена для постепенного снижения нагрузки (упражнения на растягивание, дыхательные упражнения).

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей; специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для гиревиков. Цель специальной физической подготовки – достичь выполнения сложных приемов владения упражнениями гиревого спорта повысить уровень его морально-волевых качеств. В зависимости от возрастных особенностей в планировании занятий по физической подготовке делают акцент на воспитание определенных физических качеств. Для эмоциональности занятий рекомендуется широко применять игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований. Следует учитывать, что в процессе занятий, имеющих основную направленность на совершенствование техники и тактики гиревого спорта, развиваются одновременно и физические способности воспитанников. В соревнованиях по гиревому спорту у занимающихся совершенствуется весь комплекс подготовки, необходимых гиревику, его тактическая, техническая, физическая и волевая подготовки.

Педагогические технологии

Программа предполагает применение следующих технологий:

- игровая деятельность (эмоциональная приподнятость на занятиях, наличие правил и роли у детей во время игр и эстафет, а также при выполнении тренировочных упражнений);
- информационно-коммуникационные технологии (в системе физической культуры и спорте компьютерные технологии широко используются для теоретической подготовки учащихся);
- личностно-ориентированная технология оздоровительной физической подготовки юных спортсменов (учащиеся понимают, что физическая активность им нужна не только в настоящее время, но и на протяжении всей жизни).

Традиционное физическое воспитание обучает тому, «что» надо делать, но не объясняет «почему»);

- проблемное обучение (технический прием выполняется не на месте, а в движении, или, например, без зрительного контроля; );
- педагогика сотрудничества (поиск лучших качеств, вера в успех ребенка, приоритет положительного стимулирования).

Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасности занятий гиревым спортом.
- Инструкции по охране труда и техники безопасности.

Информационные источники:

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