ГАПОУ ТО «Тюменский техникум строительной индустрии и городского хозяйства»

**Программа**

**ГИРЕВОЙ СПОРТ**

**Возраст обучающихся: 16-17 лет**

**Срок реализации: 1 год**

**Писляк Игорь Николаевич**,

преподаватель физической культуры

**2022 г.**

1. **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная программа «Гиревой спорт» разработана на основании:

1. Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14«Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
3. Приказ Мин спорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», а также при составлении дополнительной образовательной программы использована примерная программа спортивной подготовки по гиревому спорту под редакцией И.П. Солодова.
4. Письма Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015г. № 09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы)».

Дополнительная образовательная программа ориентирована наформирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся.

Уровень программы – базовый.

**Новизна программы** в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься гиревым спортом, предъявляя посильные требования в процессе обучения. А также уделяет внимание вопросам воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека. И, самое главное, позволяет обучающимся следить за состоянием своего здоровья с помощью здоровьесберегающих технологий (пульсометрия, мониторинг физической подготовленности и элементарные навыки самомассажа.) и дополнительное приобретение двигательных умений и навыков, необходимых для гармоничного развития в условиях современной жизни посредством выполнения новых упражнений с гирей.

Педагогическая целесообразность. Данная программа позволяет решить проблему занятости свободного времени обучающихся, формирования физических качеств, способствует пробуждению интереса к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

**Актуальность программы** состоит в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации.

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье обучающихся представляет собой критерий качества современного образования.

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор обучающимся интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей.

**Адресат программы:**

Обучающиеся 16-17 лет. Набор в группы проводится без предварительного отбора. Программа построена с учётом возрастных психофизических особенностей и направлена на подготовку к более сложным движениям, и физической нагрузке, укрепления всех мышц, которые способствуют координации движений.

Количество обучающихся в секции25человек.

Объем и срок освоения программы:

Программа рассчитана на 1год обучения (156 часов), из расчёта 4 часа в неделю и включает в себя 39 учебных недель. Занятия проходят 2 раза в неделю.

Форма обучения:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую и практическую части.

Особенности организации образовательной деятельности

Группы формируются из обучающихся разного возраста, годных по состоянию здоровья.

Обучение начинается с начала сентября.

Программу реализует преподаватель физической культуры.

**Цель программы** **состоит:** Формирование гармоничного нравственного и физического развития обучающихся через приобщение к гиревому спорту с учетом состояния здоровья, уровня физической подготовленности.

В качестве основных образовательных задач определены следующие:

1)привитие интереса к здоровому образу жизни, к систематическим занятиям гирями.

2)воспитание внимательного отношения к собственному здоровью, потребности в ежедневных, еженедельных занятий физическими упражнениями с гирями и общеразвивающими упражнениям.

3) образовать обучающегося стремящегося к самообразованию.

4)воспитание положительных морально-волевых качеств.

5) формирование привычек здорового образа жизни.

**Программный материал решает следующие задачи:**

-  воспитание морально-волевых качеств, формирование личностных качеств занимающихся, развитие интеллектуального потенциала;

-  укрепление здоровья обучающихся, гармоничное физическое развитие: развитие общей и специальной силовой выносливости, гибкости суставов и координации движений посредством сложно координационных физических упражнений;

-  разносторонняя физическая и техническая подготовленность в гиревом спорте, формирование знаний об анатомии человека, физиологии функционирования органов и систем органов человека.

К сожалению, физическая активность многих людей теряет свою силу после окончания школы, далее объем физической активности уменьшается при обучении в средних и высших учебных заведениях, и таким образом по достижению трудоспособного возраста многие, погружаясь в трудовую деятельность, перестают систематически заниматься спортом и физическими упражнениями. Исходя из вышеуказанных задач и цели, **основной** акцент образовательной программы состоит в том, чтобы научить студентов активно заниматься физическими упражнениями с целью укрепления своего здоровья и поддержания его в оптимальном состоянии на протяжении всей дальнейшей жизни. Программа позволяет привить студентам, в будущем, любовь к активным занятиям с гирями в домашних условиях.

**Гиревой спорт** является циклическим видом спорта, включающим соревновательные упражнения как для мужчин (юношей), так и для женщин (девушек). Мужчины соревнуются в двух видах упражнений: толчок длинным циклом и классическое двоеборье. Классическое двоеборье включает упражнения толчок двух гирь и рывок. Женщины соревнуются в одном упражнении – рывок, однако хотелось бы отметить, что в условиях популяризации гиревого спорта среди молодежи, в мире есть примеры соревнований, где женщины соревнуются и в соревновательных упражнениях, предназначенных для мужчин. На выполнение каждого соревновательного упражнения дается время 10 минут, в течение которого спортсмен, на помосте, выполняет подъем гири или гирь на максимальное количество раз, соблюдая правила соревнований. Соревнования проводятся с гирями весом 16, 24, 32 кг. Мужчины и юниоры соревнуются с гирями 16, 24 и 32 кг, женщины и юниорки соревнуются с гирями 16, 24 кг. Также, в мире активно проводятся соревнования по нетрадиционным видам соревнований с гирями – это гиревые марафоны продолжительностью 1, 2, 3 часа с различными весами гирь: 16, 24, 32 кг.

**Гиря** представляет собой не очень дорогой спортивный снаряд, который можно приобрести в спортивном магазине, занятия этим видом спорта может быть доступно каждому и в любом возрасте, этим и объясняется популяризация спорта, среди всех слоев населения, особенно в сельской местности, где не везде есть спортивные залы, оснащенные тренажерами, и тренеры. Занятия с гирями, как правило, проходят в аэробном режиме, что хорошо способствует сжиганию большого количества калорий, укреплению сердечно-сосудистой системы, формированию правильной осанки и красивого мышечного корсета. Занятия могут быть доступны в любом месте: небольшая комната в квартире, спортивная площадка, лес, побережье реки, моря и.т.д.

В силу того, что работа с гирей имеет циклический характер, то есть многократное повторение упражнения, в системе построения тренировок имеется своя **специфика** – активно используется метод повторного упражнения, метод круговой тренировки и игровой метод. При построении занятий активно используется большой объем средств общей физической подготовки, что и развивает у гиревика разносторонний набор физических качеств. Основными принципами построения системы многолетней тренировки являются:

1) принцип индивидуального подхода к спортсмену;

2) принцип постепенного увеличения нагрузки в недельном, месячном, годовом цикле тренировок, с активным чередованием уменьшения нагрузки;

3) систематичность занятий, в течение многих лет тренировки.

**Основные задачи программы:**

*Образовательная:*

- овладение техникой и тактикой гиревого спорта;

*Развивающая:*

- развитие у обучающихся основных двигательных качеств, способности к оценке силовых, пространственных и временных параметров движений,

- формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями;

*Воспитательная:*

- воспитание у учащихся нравственных и волевых качеств, потребности в личном физическом совершенствовании.

**2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

**В секцию гиревого спорта** зачисляются студенты, желающие заниматься гиревым спортом в возрасте от 16- 17 лет и не имеющие медицинских противопоказаний, с письменного разрешения врача-педиатра. Продолжительность этапа - 1 год. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и овладение основами техники поднимания гирь.

Основными критериями оценки занимающихся являются: стабильность состава обучающихся; уровень потенциальных возможностей, обучающихся в избранном виде спорта; динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся и уровень освоения основ техники в избранном виде спорта; освоение теоретического раздела программы; отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

**РЕЖИМ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап  подготовки** | **Количество** | | | | | **Итого  часов по программе** | **Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года** |
| Спортивно - оздоровительный | чел. в группе | часов в неделю | учебных недель | часов в год | тренировок в неделю |
| весь период | 15-25 | 4 | 39 | 156 | 2 | 156 | Выполнение нормативов по ОФП и СФП |

Тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, в соответствии с календарным учебным планом.  Годовой учебный план рассчитан на 39 недель.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

1) групповые практические и теоретические занятия;

2) медико-восстановительные мероприятия;

  3) тестирование и медицинский контроль.

**Учебный план учебно-тренировочных занятий**

**на 39 недель – 2022 – 2023 г.**

**(в часах)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Разделы**  **Подготовки** | **Спортивно – оздоровительный этап 1 год** |
| **I** | **Теоретическая подготовка** | 6 |
| **II** | **Практическая подготовка** | 150 |
| 1 | Общая физическая подготовка | 36 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 80 |
| 3 | Техническая подготовка | 20 |
| 4 | Тактическая подготовка | 8 |
| **III** | **Контрольные  испытания** | 2 |
| **IV** | **Участие в соревнованиях** | - |
| **V** | **Медицинское обследование** | 4 |
| **Общее количество**  **Часов** | | 156 |

Учебный план рассчитан на 1 год, в котором учтен принцип постепенного увеличения, с каждым учебным годом, специальной физической подготовки при наличии достаточно большого объема общей физической подготовки. Такое планирование позволяет решить основные задачи программы – укрепление здоровья студентов и разностороннее физическое и техническое совершенствование в гиревом спорте.

Учебный курс включает теоретические и практические занятия. На теоретических занятиях обучающиеся получают необходимые знания по истории развития гиревого спорта, основах гигиены гиревика, самоконтроле и врачебном контроле, организации соревнований. На практических занятиях приобретаются и совершенствуются навыки техники и тактики гиревого спорта.     Контрольные занятия проводятся в форме соревнований с целью проверки уровня готовности обучающихся. На таких занятиях принимаются зачёты по технике и физической подготовке, проводятся контрольные упражнения и квалификационные соревнования на присвоение очередного разряда. Контрольные занятия обычно завершают изучение определённого раздела учебной программы, а также применяются для коррекции состава команды или проверки качества работы тренера - преподавателя.

   .

**По завершении периода обучения, обучающиеся должны:**

|  |  |
| --- | --- |
| **ЗНАТЬ** | **УМЕТЬ** |
| **Общая физическая подготовка** | |
| - специфические особенности упражнений, направленных на развитие физических качеств; | - владеть техникой выполнения ОРУ с отягощениями и без отягощений для развития различных физических качеств; |
| - правила спортивных игр (футбол, баскетбол,) и подвижных игр, технику бега. | - играть в спортивные (футбол, баскетбол, лапта) и подвижные игры для развития техники бега, выносливости, быстроты. |
| **Специальная физическая подготовка** | |
| - роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства юных гиревиков; | - выполнять специальные упражнения при  различной интенсивности тренировочных нагрузок; |
| - методику развития специальных качеств, необходимых для улучшения результатов спортивной подготовки; | - выполнять упражнения, необходимые для развития силы, выносливости, гибкости; |
| - технику гиревого спорта; | - применять различные методы выполнения упражнений гиревого двоеборья; |
| - примерное распределение тренировочных средств в годичном цикле | - планировать тренировочный процесс на год; |
| **Техническо-тактическая подготовка** | |
| - значение техники для достижения высоких результатов; | - правильно использовать технику гиревого двоеборья; |
| - технические приёмы выполнения гиревого двоеборья; | - анализировать технику приёмов гиревого двоеборья и определять ошибки; |
| - тактические приёмы выполнения гиревого двоеборья; | - подбирать и выполнять специальные упражнения для исправления ошибок в технике гиревого двоеборья; |
| - цели, задачи и приёмы тактической подготовки. | - уметь использовать тактические приёмы во время соревнований. |
| **Теоретическая подготовка** | |
| - историю развития физической культуры и спорта в Российской Федерации; | - анализировать, сравнивать этапы развития  физической культуры и спорта в Российской Федерации; |
| - развитие гиревого спорта в нашей стране и за рубежом; | - оценивать уровень развития гиревого спорта в нашей стране и за рубежом; |
| - значение личной и общественной гигиены; режима питания юных спортсменов; | - соблюдать требования личной и общественной гигиены; режим питания юных спортсменов; |
| - виды планирования и учёта в процессе спортивной подготовки. | - разрабатывать планы тренировок и вести учётную документацию. |
| - знать терминологию для построения группы, отдачи рапорта, терминологию по изучению техники гиревого спорта. | - построить группу, отдать рапорт, владеть терминологией по изучению гиревого спорта. |
| - роль восстановительных мероприятий в тренировочном процессе; | - правильно использовать восстановительные средства тренировочного процесса  (массаж, сон). |
| - сведения о спортивном массаже; | - выполнять приёмы массажа, самомассажа; |
| - средства восстановления во время занятий. | - восстанавливаться во время занятий. |
| **Медико-биологический контроль** | |
| - меры личной и общественной профилактики болезней; | - проводить беседы о мерах личной и общественной профилактики болезней; |
| - характерные спортивные травмы и их предупреждение; | - оказывать первую медицинскую помощь при травмах; |
| - правила оказания первой доврачебной  помощи; | - оказывать первую медицинскую помощь; |
| - значение самоконтроля для спортсмена; | - вести дневник самоконтроля; |
| - роль медицинского обследования; | - проходить необходимое медицинское обследование в соответствии с графиком и по мере необходимости; |
| - причины утомления; | - приёмы восстановления после тренировки; |
| - профилактические средства, направленные на предотвращение перетренированности. | - правильно использовать профилактические средства, направленные на предотвращение перетренированности. |
| **Контрольные и переводные испытания** | |
| -методы проведения (зачет, соревнования); | - выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке. |
| - контрольно-нормативные требования. | - выполнять контрольно-нормативные требования. |

**Примерный календарно-тематический план учебно-тренировочных занятий**

|  |
| --- |
| **Разделы подготовки** |
| **Часы** | **Сентябрь** | **Октябрь** | **Ноябрь** | **Декабрь** | **Январь** | **Февраль** | **Март** | **Апрель** | **Май** | **Июнь** |
| 1. **Теоретическая подготовка.** | **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Физическая культура и спорт в Российской Федерации.  Состояние и развитие гиревого спорта в России. |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Гигиена, режим и питание занимающихся спортом. Закаливание. |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| Общая и специальная физическая подготовка гиревика. |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |
| Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях с гирями. |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Понятие о восстановительных мероприятиях. |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |
| 1. **Практическая подготовка.** | **150** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1.1. Общая  физическая подготовка (ОФП).** | **36** | **2** | **3** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **3** |
| Гимнастические упражнения без предметов, с предметами, на снарядах, прыжки и различные подскоки. |  | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |
| Подвижные и спортивные игры. |  | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| **1.2. Специальная физическая подготовка (СФП).** | **80** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **10** | **10** | **8** | **8** | **4** |
| Акробатические упражнения. |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 |  |
| Профилактические упражнения. |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  | 1 |  |  |
| Упражнения для развития  силы. |  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |
| Упражнения для совершенствования специальной гибкости гиревика. |  | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 |
| Упражнения с гирями и гантелями. |  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |
| Упражнения со штангой. |  | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |
| **1.3. Техническая подготовка.** | **20** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** |
| Техника рывка. |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 |
| Техника толчка. |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  | 1 |  | 1 |
| Совершенствование техники рывка и толчка. |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
| **1.4. Тактическая подготовка.** | **8** | **-** | **1** | **-** | **1** | **-** | **2** | **2** | **1** | **1** | **-** |
| Тактика проведения толчков, рывков. |  |  | 1 |  | 1 |  |  | 1 | 1 | 1 |  |
| Тактические действия: изучение противника, сбор информации о противниках; постановка цели поединков. |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |
| Тактика участия в соревнованиях. |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  |
| Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Анализ проведенного соревновательного поединка. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. **Контрольно- переводные испытания.** | **2** |  |  | **1** |  |  |  |  |  | **1** |  |
| 1. **Участие   в соревнованиях.** | **-** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. **Медицинское обследование.** | **4** | **2** |  |  |  |  |  |  |  | **2** |  |
| **Общее количество часов** | **156** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Теоретическая подготовка**

**Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие гиревого спорта в России.**

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Её значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по гиревому спорту.

Состояние и развитие гиревого спорта в России. История развития гиревого спорта в мире и в нашей стране. Достижения сильнейших спортсменов-гиревиков России на мировой арене. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд гиревиков на соревнованиях различного ранга.

   Спортивный инвентарь, экипировка спортсмена для занятий гиревым спортом и их состояние.

**Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.**

   Строение организма человека. Скелет человека, кости и связки. Мышечная система человека и ее функции. Работа мышц и мышечных групп при различных движениях туловища, головы и шеи, верхних и нижних конечностей.

   Основные сведения о кровообращении и функции крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Лёгкие. Значение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем для жизнедеятельности организма и для мышечной работы различной мощности.

   Нервная система – центральная и периферическая, соматическая и вегетативная. Органы чувств. Значение нервной системы и органов чувств. Ведущая роль нервной системы в управлении произвольными движениями человека.

   Понятия о кинематической системе человека.

   Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека. Совершенствование функций нервно-мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения, нервной системы под влиянием физических упражнений.

**Гигиена, режим и питание занимающихся спортом. Закаливание.**

Понятие о гигиене и санитарии. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами.

   Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

   Режим питания, регулирование веса спортсмена. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Пищевые отравления и их профилактика.

   Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

**Общая и специальная физическая подготовка гиревика.**

   Специальная подготовка. Общая характеристика основных физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость). Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки. Взаимосвязь физической и технико-тактической подготовки.

**Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях с гирями.**

   Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках.

**Понятие о восстановительных мероприятиях.**

Понятие о восстановительных мероприятиях.  
  Педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировочного процесса в дневные, месячные, недельные этапы /циклы/; правильное сочетанию нагрузок и отдыха в дневных и недельных циклах; выполнение специальных упражнений на восстановление и расслабление.  
  Организация выходного дня.  
  Психологические средства восстановления: специальные сеансы психорегулирующей суточной тренировки.

   Гигиенические средства восстановления: соблюдение рационального режима дня, отдыха и сна; санитарно-гигиенических условий обстановки в спортивном зале.

   Средства медико-биологического восстановления: сбалансированное рациональное питание; дополнительная витаминизация в осенне-зимний период и в период интенсивных тренировок по назначению специалиста (врача).

   Физиотерапевтические процедуры: массаж, различные виды душа, ванна, сауны, гальванизация, электростимуляция. Фармакологические средства восстановления.

**Практическая подготовка**

**Общая физическая подготовка.**

Строевые и порядковые упражнения.

   Бег, ходьба.

   Гимнастические упражнения без предметов, с предметами (скакалки, гантели, палки, набивные мячи и др.), на снарядах, прыжки и различные подскоки.

   Подвижные спортивные игры: настольный теннис, волейбол, футбол, баскетбол и др.

**Специальная физическая подготовка.**

   Акробатические упражнения: кувырки (вперед и назад), различные перевороты, «мосты» и «шпагаты».

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

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

**Упражнения для совершенствования специальной гибкости гиревика.**

   Пассивные упражнения: растяжка; максимальная амплитуда движения достигается за счет усилия, прилагаемого партнером.

   Активно-пассивные движения: шпагат, растягивание в висе на перекладине, на выпаде в фехтовании и т.п.

   Активные упражнения: махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы в исходном положении перед очередным выталкиванием гирь и в положении фиксации гирь вверху.

**Упражнения с гирями:** различные махи гирь с перекладыванием из одной руки в другую, жонглирование, различные приседания; «заброс одной гири на грудь» с последующим опусканием в замах; классический толчок с одной гирей, швунги, упражнение рывок двумя руками и т.д.

**Соревновательные упражнения:** для юношей - это классический толчок двух гирь, рывок одной гири, толчок двух гирь по длинному циклу; для девушек -  рывок одной гири по длинному циклу.

**Профилактические упражнения:**рывок гири одной рукой; толчок двух гирь**.**

**Техническая подготовка.**

   Техника рывка: старт, замах, подрыв, подсед или уход, фиксация, опускание в замах, перехват.

   Техника толчка: старт, подъём на грудь, подрыв, подсед, выталкивание гири, подсед - вставание из подседа, фиксация, опускание - приход в стартовое положение.

**Тактическая подготовка.**

   Тактика проведения толчков, рывков.

   Тактические действия: изучение противника (разведка), сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие); постановка цели поединков (победить, не дать победить противнику).

  Тактика участия в соревнованиях. Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка.

   Анализ соревновательного дня.

**Медицинское обследование.**

   Понятие о медико-биологическом контроле как мере профилактики болезней.

   Характерные спортивные травмы и их предупреждение. Правила оказания первой доврачебной помощи; обработка различных типов ран.

   Причины утомления; профилактические средства, направленные на предотвращение

перетренированности.

   Углублённое медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинические анализы крови и мочи.

**4.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

**Базовый уровень подготовленности 16 лет**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Контрольные**  **упражнения** | **Юноши** | **Девушки** |
| **1 год обучения** | **1 год обучения** |
| **Общая физическая подготовленность** | | |
| Бег 30 м, с | 5,0 | 5,3 |
| Прыжок в длину с места, м | 220 | 195 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин.) | 45 | 38 |
| Бег 1000 м, мин, с | 3,40 | 5,25 |
| Подтягивания на высокой перекладине (юноши), Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки) | 11 | 13 |
| **Специальная физическая подготовленность** | | |
| Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата), см | + | + |
| Рывок гири 16 кг. Юноши (кол-во раз)  Рывок гири 12 кг. Девушки (кол-во раз) | 50 | 100 |
| Упражнение «толчок», с гирей 16 кг | 70 | - |
| Упражнение «толчок», с гирей 24 кг | 40 | - |

**Базовый уровень подготовленности 17 лет**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Контрольные**  **упражнения** | **Юноши** | **Девушки** |
| **1 год обучения** | **1 год обучения** |
| **Общая физическая подготовленность** | | |
| Бег 30 м, с | 4,8 | 5,2 |
| Прыжок в длину с места, м | 230 | 195 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин.) | 50 | 45 |
| Бег 1000 м, мин, с | 3,10 | 4,25 |
| Подтягивания на высокой перекладине (юноши), Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки) | 13 | 16 |
| **Специальная физическая подготовленность** | | |
| Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата), см | + | + |
| Рывок гири 16 кг. Юноши (кол-во раз)  Рывок гири 12 кг. Девушки (кол-во раз) | 120 | 150 |
| Упражнение «толчок», с гирей 16 кг | 100 | - |
| Упражнение «толчок», с гирей 24 кг | 50 | - |

**5.ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

1. Воротынцев, А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А.И. Воротынцев. – М.: Советский спорт, 2002. – 272 с.: ил.
2. Гиревой спорт в России, пути развития и современные технологии в подготовке спортсменов высокого класса: Всероссийская научно-практическая конференция / сост. И.В. Морозов. – Ростов н/Д: Рост. гос. строительный ун-т, 2003. – 108 с., ил.
3. Гиревой спорт: Правила соревнований. – Рыбинск: Президиум ВФГС, 2007. – 12 с.

**Видеоролики по гиревому спорту:**

1.Техника рывка, демонстрируемая Игорем Морозовым.

2.Толчок гирь, техника Игоря Морозова.

3.Классический толчок гирь, эпизоды, издание Игоря Морозова.

4.Фестиваль гиревого спорта, женщины (рывок).

5.Цикл роликов показательных занятий по гиревому спорту волгоградской федерации гиревого спорта.

6.Комплекс упражнений с гирей на все группы мышц.

7.Семинар по гиревому спорту в Паладине.

8.Соревнования среди юношей, выполнение МС в 15 лет.

9.Правила соревнований по гиревому спорту.

10.Шилихина Дарья, техника рывка, 7 лет, 6 кг гиря.

11.Леонид Слинцов, силовое жонглирование с гирей.

**6. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

- дополнительная общеразвивающая программа по гиревому спорту;

- стенд разрядных нормативов по гиревому спорту;

- план занятия.

**7.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЗАНЯТИЙ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **N п/п** | **Наименование** | **Единица**  **измерения** | **Количество**  **изделий** |
| **Основное оборудование и спортивный инвентарь** | | | |
| 1. | Брусья навесные на гимнастическую стенку | штук | 2 |
| 2. | Весы до 200 кг | штук | 1 |
| 3. | Гири соревновательные 16 кг | штук | 4 |
| 4. | Гири соревновательные 24 кг | штук | 2 |
| 6. | Гири тренировочные весом: 8, 12, 14, 16, 26,кг | комплект | 2 |
| 7. | Зеркало настенное 1.2x3 м | штук | 1 |
| 8. | Магнезия | штук | 1 |
| 9. | Маты гимнастические | штук | 2 |
| 10. | Палки гимнастические | штук | 6 |
| 11. | Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная) | штук | 2 |
| 12. | Помост | штук | 4 |
| 13. | Секундомер | штук | 2 |
| 14. | Скакалки | штук | 12 |
| 15. | Скамейка гимнастическая | штук | 3 |
| 16. | Стенка гимнастическая | штук | 2 |
| 17. | Часы настенные с секундной стрелкой | штук | 2 |