

*Структура и содержание программы:*

## I ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Обоснование программы

Цели и задачи программы

Принципы обучения

## II ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ И СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Общеразвивающие упражнения без предметов

Общеразвивающие упражнения

## III МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Специальная физическая подготовка.

Структура и интенсивность тренировочного занятия.

Теоретическое обучение.

Ожидаемые результаты

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

## I ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа в области физической культуры и спорта «Гиревой спорт: общеразвивающая программа» разработана в соответствии с Федеральным законом РФ от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», приказом Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Гиревой спорт- циклический вид , в основе которого лежит подъем гирь максимально возможное число раз за отведенный промежуток времени в положении стоя. Существует две дисциплины у мужчин и одна- у женщин. Мужчины соревнуются в классическом двоеборье или толчке по длинному циклу. В свою очередь двоеборье состоит из двух упражнений: толчок двух гирь двумя руками от груди и рывок одной гири каждой рукой. В рывке допускается одна смена рук без постановки снаряда на помост. После выполнения двух упражнений подсчитываются очки в сумме двоеборья. Толчок по длинному циклу заключается в забросе гирь на грудь, выталкивании вверх от груди, опускании на грудь и спуске вниз без касания помоста. Упражнение выполняется с двумя гирями.

В данной программе представлен примерный план построения учебно-тренировочного процесса в спортивно-оздоровительной группе, определена общая последовательность изучения программного материала, объем учебно-тренировочной работы.

### ***Цель программы:***

Создание условий для всестороннего физического развития с использованием дистанционного обучения через занятия гиревым спортом.

### ***Задачи:***

Обучающие:

- способствовать формированию навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями, избранным видом спорта в свободное время;

Развивающие:

- развить основные физические качества (выносливость, силу, быстроту, гибкость, координацию движений);

- укрепить здоровье, повысить уровень физической подготовки детей;

Воспитательные:

- сформировать потребность в систематических занятиях спортом и ЗОЖ;
- воспитать моральные и волевые качества.

### ***Принципы обучения.***

*Систематичность* - занятия гиревым спортом должны проводиться регулярно, по определенной системе, так как регулярные занятия дают больший оздоровительный эффект.

*Доступность* - физическая нагрузка на занятиях должна быть доступна детям и соответствовать уровням подготовленности;

*Наглядность* - для успешного прохождения процесса обучения основам гиревого спорта, объяснение должно сопровождаться наглядными показами.

*Последовательность и постепенность* - во время обучения детей игре простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным упражнениям, поэтому приступать к ним нужно только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих упражнений.

Содержание теоретической подготовки:

- инструктаж по технике безопасности;
- истории развития гиревого спорта, развитие гиревого спорта в нашей стране;
- правила гиревого спорта; терминология гиревого спорта;
- спортивное и оздоровительное значение занятий физической культурой и спортом;
- основы гигиенических навыков занятий в секции, закаливание, польза для здоровья.

Практические занятия:

Общая физическая подготовка.

## **II ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ И СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **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. 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).

Обще развивающие упражнения с предметом:

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

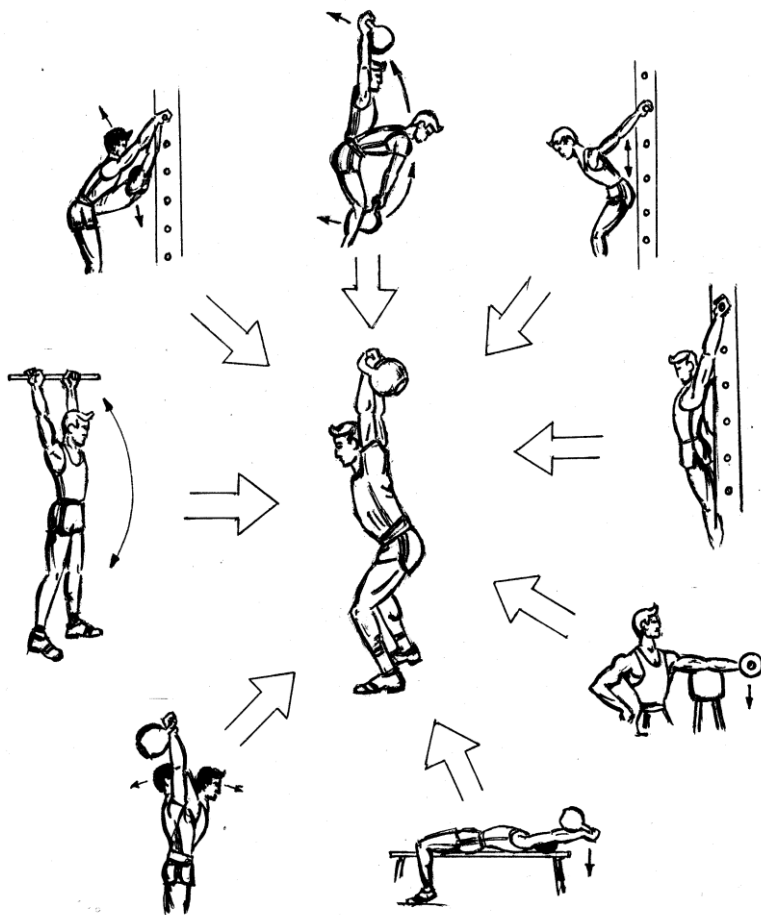


Рис.1. Комплекс специально-подготовительных упражнений для развития подвижности в плечевых и локтевых суставах.

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 (1500 м – 10000 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, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты.

Плавание:

- для неумеющих плавать – овладение техникой плавания;
- плавание на дистанцию 25, 50, 100 м;
- прыжки, ныряние;
- приемы спасения утопающих.

### **III МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Специальная физическая подготовка.**

Изучение терминологии гиревого спорта.

Для всех учебных групп:

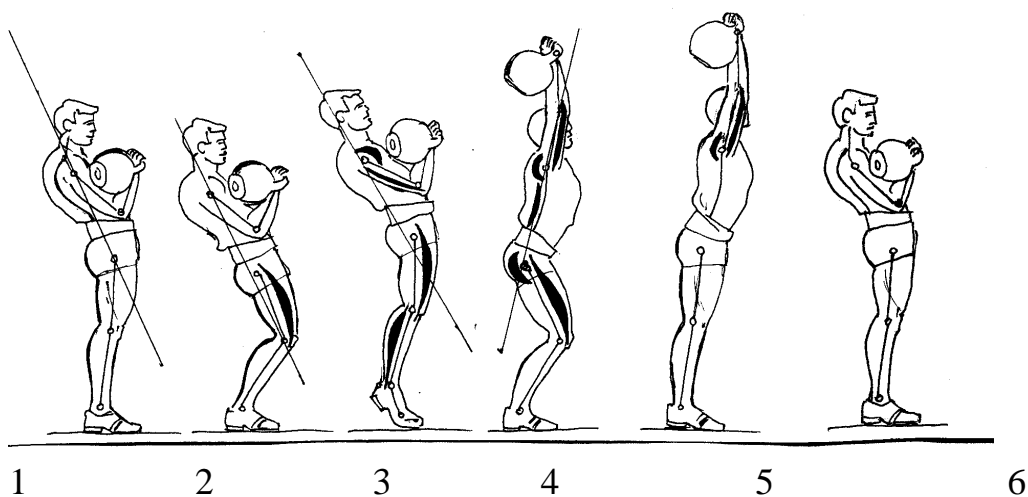


Рис. 2. Техника выполнения упражнения классический толчок двух гирь.

**ТОЛЧОК.** Действия до стартового положения. Принятие стартового положения. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в первый и второй подсед. Зависимость высоты выталкивания гирь от подвижности в голеностопных, коленным и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах. Вставание из второго подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных фазах толчка. Фиксация гирь. Выполнение команд судьи. Правильное дыхание при выполнении упражнения.

**РЫВОК.** Действия до стартового положения. Принятие стартового положения. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при очередном замахе перед очередным рывком. Зависимость высоты вырывания гири от подвижности в голеностопных, коленным и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в фазах рывка. Фиксация гири. Выполнение команд судьи. Правильное дыхание при выполнении упражнения.

**ТОЛЧОК по ДЛИННОМУ ЦИКЛУ.** Действия до стартового положения. Принятие стартового положения. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при забросе гирь в стартовое положение перед очередным толчком. Действия атлета при уходе в первый и второй подсед. Зависимость высоты выталкивания гирь от подвижности в голеностопных, коленным и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах. Вставание из второго подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных фазах толчка. Фиксация гирь. Выполнение команд судьи. Правильное дыхание при выполнении упражнения.

Совершенствование техники выполнения упражнений в гиревом спорте.

Для групп начальной подготовки, учебно-тренировочных групп:

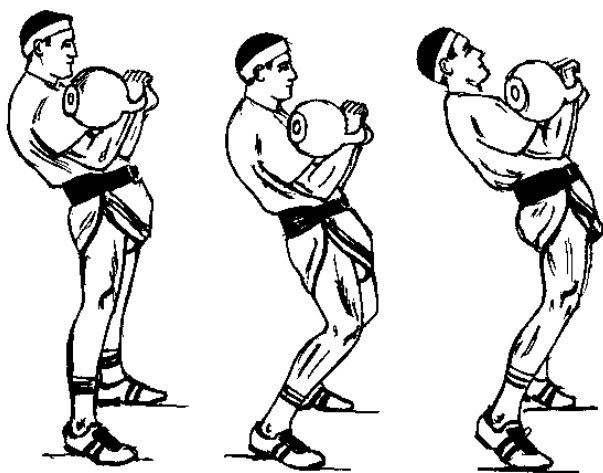


Рис. 3. Граничные позы при обучении толчку гирь от груди: а – исходное положение; б – полуприсед; в – выталкивание (выполнено на основе обработки видеоматериалов выполнения толчка рекордсменом мира Паршовым М.).

**ТОЛЧОК.** Действия до стартового положения. Принятие стартового положения. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в первый и второй подсед. Зависимость высоты выталкивания гирь от подвижности в голеностопных, коленным и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах. Вставание из второго подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных фазах толчка. Фиксация гирь. Выполнение команд судьи. Правильное дыхание при выполнении упражнения.



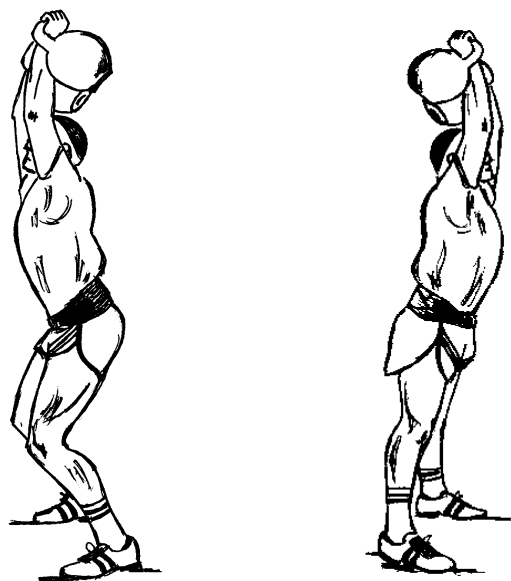


Рис.4. Применение граничных поз на этапе первоначального обучения толчку гири от груди в фазах: а – подсед; б – фиксация.

**РЫВОК.** Действия до стартового положения. Принятие стартового положения. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при очередном замахе перед очередным рывком. Зависимость высоты вырывания гири от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в фазах рывка. Фиксация гири. Выполнение команд судьи. Правильное дыхание при выполнении упражнения.

**ТОЛЧОК по ДЛИННОМУ ЦИКЛУ.** Действия до стартового положения. Принятие стартового положения. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при забросе гири в стартовое положение перед очередным толчком. Действия атлета при уходе в первый и второй подсед. Зависимость высоты выталкивания гири от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах. Вставание из второго подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных фазах толчка. Фиксация гири. Выполнение команд судьи. Правильное дыхание при выполнении упражнения.

Для всех упражнений в гиревом спорте. Целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз упражнения. Специально-вспомогательные упражнения. Применение пассивного растяжения мышц перед выполнением упражнения и после него. Ударный метод развития взрывной силы мышц для совершенствования элементов техники с повышением реактивной способности нервно-мышечного аппарата.

Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп. Развитие силовой выносливости.

Контроль над процессом становления и совершенствования технических средств.

Причины возникновения ошибок, их систематизация. Контроль над техникой выполнения упражнений с помощью технических средств. Критерии технического мастерства: минимальное расстояние и траектория движения гирь (гири), скорость и ускорение движения гирь (гири), изменения углов в суставах, порядок и характер возбуждения отдельных мышечных групп. Ритм выполнения отдельных периодов и фаз движения гирь (гири). Временные и амплитудные соотношения характеристик техники.

. Развитие специфических качеств гиревика.

Упражнения, используемые на тренировке гиревика:

Общефизические силовые упражнения, специальные физические силовые упражнения, упражнения на гибкость и различное выполнение соревновательных и подводящих упражнений гиревого спорта.

План тренировочных  
занятий по гиревому спорту  
на период дистанционного обучения  
с 01 июня по 30 июня 2020 года

РАЗДЕЛЫ ПОДГОТОВКИ	тренировочные занятия (кол-во часов)												
	02.06	04.06	06.06	9.06	11.06	13.06	16.06	18.06	20.06	23.06	25.06	27.06	30.06
Сущность учебной тренировки	0,2		0,2				0,2						
Общая и специальная физическая подготовка			0,2	0,2	0,2		0,2	0,2	0,2		0,2	0,2	0,2
Общеразвивающие упражнения без предметов:	0,2	0,2		0,2		0,2			0,2			0,2	
Спортивные и подвижные игры, эстафеты	0,6	0,2	0,2	0,2	0,4	0,8		0,2	0,2	0,2	0,2		0,6
Обще развивающие упражнения с предметом:	0,2	0,2			0,2		0,2	0,2		0,2	0,2	0,2	0,2
Тренировка в ИВС		0,6	0,6	0,6	0,4	0,2	0,6	0,6	0,6	0,8	0,6	0,6	0,2

	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
<b>ИТОГО</b>	<b>26 часов</b>												

### **Структура и интенсивность тренировочного занятия.**

Каждое тренировочное занятие состоит из трёх частей – подготовительной, основной и заключительной.

*1 часть – подготовительная*, длительностью 15-25 минут, включает объяснение задач занятия, подготовку инвентаря и разминку, состоящую из ходьбы, бега или других циклических упражнений низкой интенсивности и общеразвивающих упражнений (ОРУ) или подъёма гирь низкой интенсивности и технических упражнений.

*2 часть – основная* характеризуется следующими параметрами: общая, специальная подготовка или комбинированная; развитие физических качеств, обучение или совершенствование технического мастерства; контрольное задание спортсмену.

*3 часть – заключительная*, длительностью 10-20 минут, включает заминку, состоящую из ходьбы, бега или других циклических упражнений низкой интенсивности и ОРУ или подъёма гирь низкой интенсивности, уборку инвентаря и места занятий, подведение итогов занятия.

Интенсивность тренировочных упражнений классифицируется по зонам аэробного, анаэробного и смешанного энергообмена, имеющим определённую тренировочную направленность и биоэнергетические показатели:

I – пульс до 140 уд./мин – малоинтенсивная работа, применяется во время технических и восстановительных тренировок, во время разминки и заминки. Время не ограничивается.

II – пульс 140-160 уд./мин – аэробная работа, нижняя граница зоны соответствует достижению максимального ударного объёма сердца, верхняя – порогу анаэробного обмена.

Пульс верхней границы в процессе тренировки может достигать 170 уд./мин. Более точно граница определяется уровнем молочной кислоты в крови (лактата), который не должен превышать 4,0 ммоль/л.

III – пульс 160-180 уд./мин – смешанная аэробно-анаэробная работа, нижняя граница зоны соответствует достижению порога анаэробного обмена, верхняя – уровню максимального потребления кислорода (МПК). Уровень лактата в крови от 4,0 до 8,0 ммоль/л. В упражнениях III зоны аэробный компонент энергообеспечения является основным. Упражнения выполняются в виде серий временных (от 3 до 20 мин) отрезков интенсивной работы с интервалами (от 5 до 15 мин) работы меньшей интенсивности (I зона).

Программа круговых тренировок развития силовой выносливости для групп спортивно-оздоровительных (без отягощения)

№ п/п	Упражнения	Год обучения		
		1	2	3
		Время выполнения упражнения, с		
		25-30	30-35	35-40
		Отягощение – юноши/девушки		
1	2	3	4	5
<b>I программа</b>				
1.	Прыжок вверх с доставанием отметки выше пальцев поднятой руки, см	12/10	12/10	15/12
2.	Подъём туловища лёжа на спине с закреплёнными ногами	-*	-	-
3.	Круговые движения туловища стоя с блином в руках над головой, кг	2/-	2/-	3/2
4.	Отжимание от пола	15/10	20/12	25/14
6.	Подтягивание (девочки – к низкой перекладине)	-	-	-
7.	Подъём ног лёжа на спине	-	-	-
8.	Подъём корпуса лёжа на животе	-	-	-
9.	Смена ног в выпаде прыжком	-	-	-
<b>II программа</b>				
1.	Подтолчок с гириями на груди/махи одной гири	16/8	20/12	24/16
2.	Подъём туловища лёжа на спине	-	-	-
3.	Тяга гири двумя руками к подбородку	16/8	20/12	24/16
4.	Приседания лицом к стене, руки за головой (с палкой), на расстоянии полступни	15/8	20/12	25/16
5.	Подтягивание	-	-	-
6.	Подъём туловища и ног одновременно лёжа на спине	-	-	-
7.	Круговые движения туловища стоя с блином в руках	2	2	2
8.	Подъём корпуса лёжа поперёк козла с упором ног	-	-	-
<b>III программа</b>				
1.	Прыжок вверх с доставанием отметки	12/10	12/10	15/12
2.	Подтягивание	-	-	-
3.	Отжимание от пола	-	-	-

4.	Подъём туловища и ног одновременно лёжа на спине	-	-	-
5.	Круговые движения туловища стоя с блином в руках	2	2	2
6.	Подъём ног лёжа на спине	-	-	-
7.	Прыжки на скакалке	-	-	-

### **Теоретическое обучение.**

#### 1. Краткий обзор развития гиревого спорта в России и за рубежом.

Характеристика гиревого спорта, его место и значение в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие гиревого спорта. Силовые упражнения в дореволюционной России. Первые чемпионаты России по подъему тяжестей. Сильнейшие атлеты дореволюционной России, их достижения.

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.

### **Ожидаемые результаты**

- получение знаний, умений и навыков, технических и тактических приемов в гиревом спорте;
- развитие разносторонней физической подготовки, укрепление здоровья;
- развитие двигательной активности;
- развитие основных физических качеств (скоростно-силовых, выносливости, быстроты, координации движений);
- формирование потребности в систематических занятиях спортом и здоровым образом жизни

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 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.
- Воротынцев, А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А.И. Воротынцев. – М.: Советский спорт, 2002. – 272 с.: ил.
- 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.
- Добровольский, С.С. Техника гиревого двоеборья и методика ее совершенствования: Учебное пособие / С.С. Добровольский, В.Ф. Тихонов. – Хабаровск: ДВГАФК, 2004. – 108 с.: ил.
- Зайцев, Ю.М. Занимайтесь гиревым спортом / Ю.М. Зайцев, Ю.И. Иванов, В.К. Петров. – М.: Советский спорт, 1991. – 48 с.
- Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
- Методики повышения спортивного мастерства в гиревом спорте /сост. И.В. Морозов//Ежегодник, вып. №2. – Ростов-н/Д: Ростовский филиал РСБИ, 2008. – 112 с.: ил.
- 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.
- Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки: Учебник для высших учебных заведений / Г.П. Виноградов – М.: Советский спорт, 2009. - 328 с.
- Дворкин, Л.С. Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2001. – 384 с.
- Гиревой спорт: Правила соревнований. – Рыбинск: Президиум ВФГС, 2007. – 12 с.
- Поляков, В.А. Гиревой спорт: Метод. пособие / В.А. Поляков, В.И. Воропаев. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 80 с.
- Ромашин, Ю.А. Гиревой спорт: Учебно-методическое пособие / Ю.А. Ромашин, Р.А. Хайруллин, А.П. Горшенин. – Казань: Комитет по ФКС и Т, 1998. – 67 с.

## ИНТЕРНЕТРЕСУРСЫ:

Министерство спорта РФ	<a href="http://www.minsport.gov.ru">www.minsport.gov.ru</a>
Министерство образования и науки РФ	<a href="http://минобрнауки.рф/">http://минобрнауки.рф/</a>
Федерация гиревого спорта России	<a href="http://www.vfgs.ru/">http://www. Vfgs.ru/</a>
Международная Федерация гиревого спорта	<a href="http://igsf.biz/dir/">http://igsf.biz/dir/</a>
Международный Союз гиревого спорта	<a href="http://www.giri-iukl.com/ru/">http://www.giri-iukl.com/ru/</a>
Гиревой спорт. Портал о гиревом спорте в России	<a href="http://www.girevik-online.ru/">http://www.girevik-online.ru/</a>