

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Индырчская средняя общеобразовательная школа»  
Янтиковского района Чувашской Республики

---

**Рабочая программа секции по гиревому спорту ГПП-2год обучения**

---

для реализации в 2020-2021 учебном году

Составил учитель физической культуры 1 категории  
Степанов Николай Петрович

2020-2021 Г.

## 1. Пояснительная записка

Программа МБОУ «Индырчская средняя общеобразовательная школа» по гиревому спорту составлена на основе нормативных документов Министерства просвещения РФ, Министерства финансов РФ, Министерства здравоохранения РФ и Росспорта, регламентирующих работу спортивных школ с учетом многолетнего передового опыта работы по подготовки квалифицированных спортсменов и результатов научных исследований. **Основные задачи этапа начальной подготовки:**

- Дальнейшее укрепление здоровья и расширение функциональных возможностей организма;
- Формирование стойкого интереса к занятиям спортом и гиревым спортом, в частности;
- Овладение техникой выполнения физических упражнений;
- Развитие общих и специальных физических качеств, необходимых для освоения техники гиревого спорта;
- Изучение базовой техники гиревого спорта;
- Поэтапный последовательный отбор детей в учебно-тренировочную группу;
- Формирование волевых и морально-этических качеств личности, обеспечение потребности в ведении здорового образа жизни;
- Привитие норм личной гигиены и самоконтроля;
- Популяризация гиревого спорта и вовлечение максимального количества детей и подростков в систему подготовки по гиревому спорту.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы:

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Программа предназначена для обучающихся 10-14 лет.

Сроки реализации программы 1 год:

Программа рассчитана на детей от 10 до 14 лет. Количество часов в год 136 ч.

**Формы и режим занятий:**

Наполняемость учебной группы по годам обучения:

Группа НП-2 комплектуется в количестве не менее 15 человек,

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

Основными *требованиями* для приема в группы являются: наличие медицинской справки о состоянии здоровья и письменное заявление родителей. При приеме детей проводится тестирование на имеющиеся

качества по уровню физического и психологического развития с целью выявления детей способных, имеющих несовместимость по состоянию здоровья с особенностями данного вида спорта.

*Практическая часть занятий* строится на основном *методе* – демонстрации упражнения. Особое внимание следует обращать на правильный показ изучаемого материала. Основой усвоения изучаемого материала является хорошая общефизическая подготовка. Весь изученный материал необходимо регулярно повторять, изменяя условия упражнений.

Кроме групповых занятий, предусмотрена индивидуальная работа с каждым занимающимся, опираясь на их сильные стороны, развивать недостающие качества.

## **2. Требования к уровню подготовки обучающихся**

По окончании НП-2, обучающиеся должны:

- Укрепить здоровье, и значительно повысить функциональные возможности организма;
- Сформировать стойкий интерес к занятиям гиревым спортом;
- Владеть техникой выполнения сложных физических упражнений;
- Развивать и совершенствовать общих и специальных физических качеств, необходимых для освоения сложных координационных движений, используемых в гиревом спорте;
- Расширить и совершенствовать тактический арсенал, и приобрести соревновательный опыт;
- Сформировать сборную команду из числа перспективных спортсменов;
- Повышать спортивное мастерство, путем выполнения нормативных требований и участия в соревнованиях;
- Воспитывать специальные физические качества.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются: - участие в соревнованиях по возрастной программе;

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- овладение теоретическими знаниями и умениями;
- выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов.

*Одним из наиболее существенных результатов* занятий является высокий уровень сформированности у занимающихся основных двигательных навыков, необходимых в жизни (ходьба, бег, прыжки, метания). По окончании обучения занимающиеся должны обладать элементарными знаниями из области анатомии, физиологии, методики тренировки различных двигательных качеств, гигиены, психологии.

*Занимающиеся должны уметь самостоятельно оказать первую медицинскую помощь при различных повреждениях и травмах, составить и провести комплекс общефизической разминки, показать и объяснить принципы движений, на которых основана техника настольного тенниса. Каждому этапу обучения соответствует определенный набор и качество исполнения технических действий, зафиксированный в контрольных испытаниях.*

*Основными критериями оценки результатов работы и подготовленности занимающихся для перехода в следующую группу являются регулярность в посещении занятий, рост физической (по итогам контрольных тестов) и психологической подготовленности занимающихся, своевременный выход на контрольные испытания, достижение положительных результатов в соревнованиях, позитивные отзывы родителей о процессе обучения, создание коллектива единомышленников среди занимающихся. Эти критерии лежат в основе проведения мониторинговой деятельности.*

### **Зачётные требования по теоретической подготовке**

Значение физической культуры и спорта как одного из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан; роль силового троеборья в физическом воспитании. Сведения о некоторых функциях организма человека, о регуляции веса гиревика. Понятие о врачебном контроле для оценки физического развития спортсмена, о влиянии развития отдельных мышц и мышечных групп на технику выполнения упражнений троеборца о средствах общей физической подготовки. Понятие о начальном обучении, тренировочной нагрузке и необходимости ее учета. Правила соревнований по гиревому спорту. Понимание процесса воспитания моральных и волевых качеств спортсмена.

#### **Требования к уровню подготовки спортсменов**

к которым следует стремиться в процессе общей физической подготовке  
(для специализирующихся в гиревом спорте)

Собственный вес	Жим штанги лежа	Тяга становая	Приседания со штангой на плечах	Жим гири 32 кг
60-65 кг	80 кг	110	110	1—2 раза
70-75 кг	90 кг	120	120	5—6 раз
80 кг	100 кг	130	130	12—15 раз
90 кг и более	100 кг и более	140	140	15-18 раз

### **3. Календарно-тематическое планирование**

#### **Недельный цикл**

№ п/п	Наименование раздела и тем	Часы учебного времени
1	<p>Специальная подготовка техническая, равномерная. Подъём гирь (классический толчок, рывок). Технические упражнения.</p> <p>Общая траектория подъёма гирь.</p>	4
2	<p>Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная. Подъём гирь (длинный цикл). Технические упражнения.</p> <p>Общая траектория подъёма гирь.</p>	4
3	<p>Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная.</p> <p>Подъём гирь (классический толчок). Общая траектория подъёма гирь, правильное положение гирь на груди.</p> <p>Комбинированная тренировка, расширение диапазона двигательных навыков. Спортивные игры, ОРУ + подъём гирь. Овладение техническими навыками ОРУ, частичный перенос в греблю</p>	4
4	<p>Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная. Подъём гирь (рывок). Общая траектория подъёма гирь, правильное положение дужки гири в верхнем и нижнем положениях, изучение маятникового движения. Общая подготовка, расширение диапазона двигательных навыков. Спортивные игры, ОРУ. Овладение техническими навыками.</p>	4
5	<p>Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная. Подъём гирь (классический толчок)</p> <p>Технические упражнения, заброс двух гирь на грудь – 5-10 раз, 2-3 подхода. Общая траектория подъёма гирь, правильное положение гирь и локтей на груди. Общая подготовка, расширение диапазона двигательных навыков. Спортивные игры, ОРУ. 4. Игровые комбинации. Овладение техническими навыками спортивных игр.</p> <p>Правила игры.</p>	4

6	Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная. Подъём гирь (длинный цикл). Общая траектория подъёма гирь, техника заброса. Общая подготовка, общая выносливость. Кросс, коньки, лыжи, плавание, ОРУ. Интенсивность, овладение техникой применяемых упражнений.	4
7	Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная. Подъём гирь (классический толчок, рывок). Общая траектория подъёма гирь, правильное положение центра тяжести.	4
8	Комбинированная тренировка, силовая выносливость. Классический толчок одной гири, + силовая подготовка на тренажёрах. Подъём гири. Силовая подготовка. Общая подготовка, общая выносливость. Кросс, лыжи, коньки, плавание, ОРУ. Совершенствование техники применяемых упражнений.	4
9	Комбинированная тренировка, силовая выносливость. Рывок одной гири, + силовая подготовка на тренажёрах. Подъём	4
	гири. Силовая подготовка. Общая подготовка, силовая выносливость, круговая тренировка. Кросс, ОРУ, силовая подготовка. Силовая подготовка.	
10	Комбинированная тренировка, силовая выносливость. Толчок по длинному циклу, + силовая подготовка на тренажёрах. Подъём гирь. Силовая подготовка. Общая подготовка, силовая выносливость, круговая тренировка. Кросс, ОРУ, силовая подготовка. Силовая подготовка.	4
11	Комбинированная тренировка, расширение диапазона двигательных навыков. Спортивные игры, кросс, лыжи, коньки, общеразвивающие упражнения (ОРУ). Овладение техническими навыками ОРУ, частичный перенос в гиревой спорт.	4

12	Общая подготовка. Спортивные игры, ОРУ. Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная. Подъём гирь (классический толчок, рывок). Общая траектория подъёма гирь, свободное владение инвентарём	4
13	Общая подготовка, силовая выносливость. Кросс, ОРУ, + силовая подготовка на тренажёрах. Силовая подготовка.	4
14	Общая подготовка, силовая выносливость. Кросс, ОРУ + силовая подготовка на тренажёрах. Специальная подготовка (СП), техническая, переменная. Подъём гирь (длинный цикл). Свобода смены темпа и ритма подъёма гирь.	4
15	Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная. Подъём гирь (классический толчок). Технические упражнения, подтолчок двух гирь с груди. Общая траектория подъёма гирь, правильное дыхание во всех фазах подъёма гирь.	4
16	Специальная подготовка (СП), основная выносливость, равномерная. Подъём гирь (длинный цикл)	4
17	Общая подготовка, выносливость. Специальная подготовка (СП), основная выносливость, равномерная. Подъём гирь (толчок). Равномерно стабильность техники.	4
18	Общая подготовка, силовая выносливость. Специальная подготовка (СП), основная выносливость, равномерная. Подъём гирь (рывок). Общая траектория подъёма гирь, правильное приведение локтя к бедру при сбросе гири.	4
19	Общая подготовка, расширение диапазона двигательных навыков. Спортивные игры. Разучивание игровых комбинаций. Правила игры, предупреждение травм.	4
20	Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная. Подъём гирь (классический толчок, рывок). Общая траектория подъёма гирь.	4

21	<p>Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная. Подъём гирь (длинный цикл). Общая траектория подъёма гирь и темп выполнения упражнения, умение распределить силы на всю тренировку. Специальная подготовка (СП), скоростная выносливость, переменная. Классический толчок. Умение контролировать дыхание при смене темпа.</p>	4
22	<p>Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная. Подъём гирь (классический толчок). Технические упражнения, подтолчок двух гирь с груди – 5-10 раз, 2-3 подхода. Общая траектория подъёма гирь, правильное дыхание во всех фазах подъёма гирь. Специальная подготовка, скоростная выносливость, повторная. Классический толчок и рывок. Повторное (3-4 раза) ускорение в конце каждой второй минуты подъёма гирь. Чередование отрезков, стабильность техники, распределение усилий.</p>	4
23	<p>Специальная подготовка (СП), выносливость, переменная. Подъём гирь (толчок). Получить навыки применения переменного метода.</p>	4
24	<p>Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная. Подъём гирь (рывок). Технические упражнения, заброс</p>	4
	<p>двух гирь на грудь – 5-10 раз, 2-3 подхода.  Общая траектория подъёма гирь, правильное положение плеча при сбросе гири.  Специальная подготовка, силовая выносливость, равномерная. Длинный цикл тяжёлых гирь. Освоение технических навыков спортивных игр и ОРУ, частичный перенос в гиревой спорт.</p>	



25	<p>Специальная подготовка (СП), техническая, владение гирей. Подъём гирь (длинный цикл). Технические упражнения, ношение гирь в висе, удержание гирь вверху. Свобода обращения с гирей и поведение в спортивном зале. Специальная подготовка, быстрота, переменная. Подъём лёгких гирь. Произвольные ускорения (510 раз) до 4-8 подъёмов гирь, темп предельный. Быстрое нарастание усилия при ускорении, стабильность общей техники выполнения подъёмов гирь.</p>	4
26	<p>Специальная подготовка (СП), выносливость, поход. Кросс. Смена темпа. Умение контролировать дыхание при смене темпа. Комбинированная, силовая выносливость. Рывок + силовая подготовка на тренажёрах.</p>	4
27	<p>Комбинированная тренировка, расширение диапазона двигательных навыков.</p> <p>Спортивные игры, ОРУ + толчок. Освоение технических навыков спортивных игр и ОРУ, частичный перенос в гиревой спорт.</p> <p>Комбинированная, техническая, равномерная. Силовая подготовка на тренажёрах + классический толчок .</p> <p>Перенос силовых качеств на технику гиревого спорта.</p>	4
28	<p>Общая подготовка, выносливость, двигательные навыки. Кросс, ОРУ + спортивные игры. Игровые комбинации.</p> <p>Правила игры, предупреждения травм.</p>	4
29	<p>Общая подготовка, силовая выносливость. Кросс, спортивные игры, ОРУ + силовая подготовка на тренажёрах. Общая подготовка, силовая выносливость.</p>	4
	<p>Силовая подготовка на тренажёрах.</p>	
30	<p>Общая подготовка, расширение диапазона двигательных навыков. Спортивные игры, ОРУ. Игровые комбинации. Правила соревнований, корректность, предупреждение травм.</p> <p>Общая подготовка, повторные напряжения.</p> <p>Бег, ОРУ, упражнения на тренажёрах.</p>	4

31	Комбинированная тренировка, силовая выносливость. Классический толчок одной гири + силовая подготовка на тренажерах. Подъем гири равномерно. Общая подготовка, расширение диапазона двигательных навыков. Спортивные игры, бег, ОРУ. Игровые комбинации. Правила игры, технические навыки.	4
32	Специальная подготовка (СП), выносливость, поход. Смешанные передвижения. Смена темпа, ОРУ. Умение контролировать дыхание при смене темпа, восстановление работоспособности.	4
33	Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная. Подъем гирь (классический толчок, рывок). Общая траектория подъема гирь.	4
34	Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная. Подъем гирь (длинный цикл). Технические упражнения. Общая траектория подъема гирь, согласование движения с дыханием. Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная. Подъем гирь (классический толчок). Технические упражнения. Общая траектория подъема гирь, правильное положение гирь на груди.	4

### **Учебный план на группу НП- 2**

№ п/п	Разделы программы и темы занятий	Всего часов	В том числе	
			1-е полуг.	2-е полуг.
1.	Теоретическая подготовка	6	2	4
2.	Общая физическая подготовка	28	10	18
3.	Специальная физическая подготовка	25	10	15
4.	Техническая подготовка	20	8	12
5.	Тактическая подготовка	15	6	9
6.	Интегральная подготовка	12	7	5
7.	Учебно-тренировочные игры	10	6	4
8.	Контрольные игры и соревнования	16	9	7
9.	Контрольные испытания (приемные переводные)	4	2	2
10.	Общее количество часов	136	60	76

### **4. Содержание программы**

#### **4.1. 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 Российского государства.

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

Комитеты по физической культуре и спорту – органы государственного управления физической культурой и спортом в России. НОК и спортивные федерации.

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

Коллективы физкультурников, спортивные секции, детскоюношеские 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 нормы и требования спортивной классификации по гиревому спорту.

#### **4.2. 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 как вида спорта. Силовые упражнения в дореволюционной России. Первые чемпионаты России по подъему тяжестей. Сильнейшие атлеты дореволюционной России, их достижения, участия в международных соревнованиях, чемпионатах мира и Европы.

Роль тяжелой атлетики и упражнений с отягощениями, а также циклических видов спорта 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.

### **4.3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических качеств с отягощением на организм занимающихся.**

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 ее роль в жизнедеятельности всего организма.

### **4.4. Гигиена, закаливание, режим питания спортсмена.**

Понятие о гигиене. Личная гигиена гиревика, 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 закаливания юного гиревика. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода. Занятия гиревым спортом – один из методов закаливания.

Режим юного гиревика. Роль режима для спортсмена. Режим учебы, отдыха, питания, тренировки, сна. Примерный распорядок дня юного гиревика.

Весовой режим гиревика. Допустимые величины регуляции веса тела у гиревиков в зависимости от ростовых показателей. Набор веса и переход в более тяжелую весовую категорию.

### **4.5. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, основы спортивного массажа.**

Понятие о врачебном контроле и его роли для юного гиревика. Значение данных 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.

### **4.6. 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 гиревика. 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 гирям (гире). Ускорение, скорость и вертикальное перемещение гирь (гири). Траектория движения снаряда. Характер изменения суставных углов, мышечная координация и характер возбуждения мышц при выполнении упражнений в гиревом спорте.

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 гирями (гирей): вес снаряда, ограниченность (свобода) в амплитуде движений, лимит времени, сложность коррекции движения.

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

Характер приложения усилий к гирям (гире) в начальный момент выполнения упражнений. Взаимосвязь прикладываемых атлетом усилий с кинематикой суставных перемещений в процессе выполнения всего упражнения.

Система «атлет-гиря». 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 упражнения в гиревом спорте. Взаимосвязь гибкости и индивидуальной техники подъема гирь (гири), как одной из составляющих высокий спортивный результат.

#### **4.7. Методика обучения спортсменов-гиревиков.**

Обучение и тренировка – единый процесс. Обучение классическим и специально-вспомогательным упражнениям. Последовательность изучения упражнений и компонентов техники. Физическое развитие занимающихся и эффективность обучения технике. Страховка и самостраховка. Контроль и исправление ошибок.

Спортивная тренировка как единый педагогический процесс формирования и совершенствования навыков, физических, моральных и волевых качеств занимающихся.

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

Понятие о тренировочных циклах – годовых, месячных, недельных. Отдельные тренировочные занятия. Урок как основная форма занятий. Части урока. Разновидности уроков. Эмоциональная составляющая урока.

#### **4.8. Планирование спортивной тренировки.**

Планирование и учет проделанной работы, и их значение для совершенствования тренировочного процесса. Понятие о планировании. Цель и задачи планирования. Круглогодичная тренировка – основа спортивных успехов.

Понятие о тренировочной нагрузке и ее параметрах.

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

#### **4.9. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.**

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

Понятие о физиологических основах физических качеств, необходимых гиревнику. 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 в гиревом спорте. Энергозатраты гиревика.

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.

#### **4.10. Психологическая подготовка.**

Понятие о психологической подготовке. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсменов. Преодоление трудностей в процессе тренировки и соревнованиях,

связанных с большим количеством подъёмов гирь (гири) за отведённый регламент времени. Преодоление отрицательных эмоций перед тренировками и соревнованиями. Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента, психологических особенностей.

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

#### **4.11. Общая и специальная физическая подготовка.**

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

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

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

**4.12 Правила соревнований, их организация и проведение.** Разбор правил соревнований по гиревому спорту. Виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях. Программа. Права и обязанности участников. Требования к специальной экипировке. Представители, тренеры, капитаны команд. Весовые категории и возрастные группы. Порядок взвешивания. Правила выполнения упражнений. Вызов участников на помост.

Соревновательный вес гирь (гири) для различных весовых категорий и возрастных групп спортсменов. Определение личных и командных результатов соревнований. Условия регистрации рекордов. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь.

### **Содержание практических занятий**

#### **Общая физическая подготовка.**

Строевые упражнения. Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты. Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках.

Изменения направления при беге и ходьбе. ***Общеразвивающие упражнения без предметов:***

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

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

Упражнения для ног: поднятие 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).

## 5.Формы и средства контроля

### Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке для юношей

группы	Упражнения общей физической подготовки						
	оценка	Подтягивание, кол-во раз	Отжимание от пола, кол-во раз	Прыжок в длину, см	Приседание, кол-во раз	Бег 100 м, с	Бег 3000 м, мин
НП-2	5	8	15	150	25		
	4	6	12	150	20	-	-
	3	5	10	130	15		
группы	Упражнения специальной подготовки						
	Классическое двоеборье			Толчок по длинному циклу			
НП-2	Выполнение норматива II юношеского разряда			Выполнение норматива II юношеского разряда			

### Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке для девушек

группы	Упражнения общей физической подготовки						
	оценка	Подъём	Отжима-	Прыжок	Приседа-	Бег 100	Бег



		туловища на полу, кол-во раз	стояние от скамейки, кол-во раз	в длину, см	стояние, кол-во раз	м, с	3000 м, мин
НП-2	5	24	10	140	20	-	-
	4	22	8	135	16		
	3	20	6	130	12		
группы	Упражнения специальной подготовки						
	РЫВОК ГИРИ (16 кг)						
НП-2	Выполнение норматива III юношеского разряда						

### **Комплекс упражнений с гирями**

1. Подъем гири на грудь с кача (размахивание), одной или двумя руками.
2. Классический рывок гири.
3. Классический толчок гири; одной или двух одновременно.
4. Жим гирь двумя руками стоя одновременно или попеременно.
5. Жим гирь лежа на горизонтальной или наклонной скамье.
6. Разведение гирь в стороны лежа на скамье.
7. Тяга гири двумя руками к подбородку.
8. Сгибание рук в локтевых суставах.
9. Приседание с одной или двумя гирями из положения: гири на груди, гири на плечах, гири за спиной в опущенных руках.
10. Поднимание на носки с различным расположением гирь. Вес гирь 12-16-24-кг, подбирается в зависимости от подготовленности учащихся, от выполняемого упражнения.

### **Комплекс упражнений с гантелями**

1. Имитация прямых ударов в боксе.
2. Жим гантелей стоя, лежа.
3. Поднимание рук через стороны и перед собой.
4. Разведение рук с гантелями в положении лежа.
5. Сгибание рук с гантелями в локтевых суставах.
6. Приседания и полуприседы с гантелями в различных вариантах.
7. Прыжки с гантелями в опущенных или согнутых руках.

Вес используемых гантелей от 2 до 12 кг, количество повторений зависит от подготовленности обучаемых.

## **ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ**

1. Гиревой спорт: Примерная программа спортивной подготовки для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва И.П. Солодов, ОА. Маркиянов, Г.П. Виноградов, С.А.Кириллов, В.Ф.Тихонов; Всероссийская федерация гиревого спорта. - М. : Советский спорт, 2010г.

**Материально-техническое обеспечение:**

Учебный Спортивный зал

Набор гирь массой -16, 24, 32 кг.

Гимнастические снаряды: турник, брусья.