

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Усольский аграрно-промышленный техникум»

Утверждено приказом  
директора  
ГБПОУ УАПТ  
№ 334 от  
01.09.2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ГИРЕВОЙ СПОРТ»**

**Возраст обучающихся:** 16 - 18 лет

**Срок реализации:** 3 года

**Составил:**

Чемякин Василий Григорьевич

**п. Тайгурка  
2022г.**

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Данная образовательная программа предназначена для детско-юношеской спортивной школы (ДЮСШ) и имеет **физкультурно – спортивную** направленность.

Разработана программа на основе **директивных и нормативных документов**, регламентирующих работу спортивных школ Министерства образования и науки Российской Федерации. Материал разработан в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ, Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. №329-ФЗ 2007г. В программе использованы методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации (Письмо Федерального агентства по физической культуре и спорту от 12.12.2006 г. № СК-02-10/3685); приказ Минспорта России от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», приказ Минспорта России от 12.09.2013 № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта», приказ Минспорта 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 для детско-юношеских спортивных школ под редакцией И.П. Солодова.

**Новизна программы** заключается в удовлетворении потребности ребенка в дополнительном приобретении двигательных умений и навыков, необходимых для гармоничного развития в условиях современной жизни посредством выполнения новых упражнений с гирей.

**Актуальность программы** состоит в том, что она отражает основополагающие принципы физической подготовки юных спортсменов: комплексность, преемственность, вариативность. В программе отражена комплексность всех сторон подготовки в гиревом спорте: практической (физической, специальной, технической, тактической); теоретической; а также педагогического и медицинского контроля и восстановительных мероприятий. Это позволяет сформировать гармонично развитого современного человека, способного вести в будущем активную творческую трудовую деятельность и активный здоровый образ жизни.

**Педагогическая целесообразность** программы состоит в том, чтобы помочь школьникам насытить свой двигательный опыт дополнительными движениями, направленными на укрепление сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем человека.

**Цель программы** состоит:

- 1) привитие у школьников интереса к здоровому образу жизни, к систематическим занятиям гирями;
- 2) воспитание внимательного отношения к собственному здоровью, потребности в ежедневных, еженедельных занятиях физическими упражнениями с гирями и общеразвивающими упражнениями;
- 3) образовать человека стремящегося к самообразованию.

Программный материал решает следующие **задачи**:

- воспитание морально-волевых качеств, формирование личностных качеств занимающихся, развитие интеллектуального потенциала;
- укрепление здоровья учащихся, 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 школьников активно заниматься физическими упражнениями с целью укрепления своего здоровья и поддержания его в оптимальном состоянии на протяжении всей дальнейшей жизни. Программа позволяет привить школьникам, в будущем, любовь к активным занятиям с гирями в домашних условиях.

**Гиревой спорт** является циклическим видом спорта, включающим соревновательные упражнения как для мужчин, так и для женщин. 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;

Этап подготовки	Количество					Итого часов по программе	Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года
	чел. в группе	часов в неделю	учебных недель	часов в год	тренировок в неделю		
Спортивно - оздоровительный							
весь период	15	6	36	216	3	648	Выполнение нормативов по ОФП и СФП

#### *Развивающая:*

- развитие у учащихся 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 группы **спортивно – оздоровительного этапа подготовки** зачисляются дети желающие заниматься гиревым спортом в возрасте от 6 - 18 лет и не имеющие медицинских противопоказаний, с письменного разрешения врача-педиатра. Продолжительность этапа - 3 года. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и овладение основами техники поднимания гирь.

Основными критериями оценки занимающихся на спортивно – оздоровительном этапе подготовки 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**

Тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, в соответствии с календарным учебным графиком и годовым учебным планом. Годовой учебный план рассчитан на 36 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

№ п/п	Разделы Подготовки	Спортивно – оздоровительный этап		
		1 год	2 год	3 год
<b>I</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
<b>II</b>	<b>Практическая подготовка</b>	<b>210</b>	<b>210</b>	<b>210</b>
1	Общая физическая подготовка	136	120	100
2	Специальная физическая подготовка	40	50	54
3	Техническая подготовка	20	20	24
4	Тактическая подготовка	8	10	20
<b>III</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>IV</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	<b>6</b>
<b>V</b>	<b>Медицинское обследование</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>Общее количество Часов</b>		<b>216</b>	<b>216</b>	<b>216</b>

Учебный план рассчитан на 3 года, 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 школьников 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 юных спортсменов. 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.

Основные формы организации образовательного процесса в спортивной школе – учебно-тренировочные занятия, физкультурно-оздоровительные мероприятия, спортивные соревнования, спортивные праздники, самостоятельные занятия физическими упражнениями.

По завершении периода обучения обучающиеся **должны:**

<b>ЗНАТЬ</b>	<b>УМЕТЬ</b>
<b>Общая физическая подготовка</b>	
- 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.
<b>Специальная физическая подготовка</b>	
- 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;
<b>Техническо-тактическая подготовка</b>	
- 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.
<b>Теоретическая подготовка</b>	
- 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;
- сведения о строении и функциях организма спортсмена;	- использовать сведения о строении и функциях организма спортсмена при подготовке к УТЗ и во время

	тренировок;
- роль врачебного контроля и самоконтроля, способы профилактики травм и заболеваний;	- осуществлять самоконтроль в процессе УТЗ;
- основные виды подготовки юного спортсмена;	- использовать на практике основные виды спортивной подготовки;
- виды планирования и учёта в процессе спортивной подготовки.	- разрабатывать планы тренировок и вести учётную документацию.
- общее представление о коллегии судей соревнований;	- вести судейскую документацию;
- основные обязанности судей; перечень документов, необходимых для участия в зональных, всероссийских и международных соревнованиях;	- работать в составе судейских бригад внутришкольных и районных соревнований.
- 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.
<b>Медико-биологический контроль</b>	
- 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.
<b>Контрольные и переводные испытания</b>	
-методы проведения (зачет, соревнования);	- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке.
- контрольно-нормативные требования.	- выполнять контрольно-нормативные требования.





<b>1.1. Общая физическая подготовка (ОФП).</b>	<b>134</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>6</b>
Гимнастические упражнения без предметов, с предметами, на снарядах, прыжки и различные подскоки.		8	8	8	8	8	6	8	8	6	8	6
Подвижные и спортивные игры.		8	8	8	8	4	8	2	4	2	2	-
<b>1.2. Специальная физическая подготовка (СФП).</b>	<b>40</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
Акробатические упражнения.		1	1	1		1		1		1		
Профилактические упражнения.			1				1		1			
Упражнения для развития силы.		1		1	1		1	1	1	1		
Упражнения для совершенствования специальной гибкости гиревика.		1		1	1	1	1	1	1			1
Упражнения с гирями и гантелями.		1	1	1	1	1	1	1		1	1	
Упражнения со штангой.			1		1	1			1	1	1	1
<b>1.3. Техническая подготовка.</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
Техника рывка.		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	<b>1</b>	
Техника толчка.		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>			<b>1</b>		<b>1</b>	
Совершенствование техники рывка и толчка.							<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
<b>1.4. Тактическая подготовка.</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
Тактика проведения			<b>1</b>		<b>2</b>			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		



### **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 в режиме юного спортсмена. 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.

Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания.

Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

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

Понятие об общей и специальной физической подготовке. Содержание общей физической подготовки 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 сочетание 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 тренажеров, 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**

### **Контрольно-переводные нормативы**

Контрольные упражнения	мальчики		девочки	
	1 год обучения	Свыше года	1 год обучения	Свыше года
<b>Общая физическая подготовленность</b>				
Бег 30 м, с	5,2	4,6	6,0	5,3
Прыжок в длину с места, м	1,85	2	1,50	1,70
Челночный бег 3x10 м, с	6,6	6,1	7,0	7,5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	35	50	13	18
Бег 1000 м, мин, с	+	3,44	+	4,31
<b>Специальная физическая подготовленность</b>				
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата), см	+	+	+	+
Упражнение «толчок», с гирей 16 кг	25	50	-	-

Упражнение «рывок», с гирей 16 кг 6 кг	25	50	- 30	- 50
-------------------------------------------------	----	----	---------	---------

## 6. 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.
4. Дворкин, Л.С. Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2001. – 384 с.
5. Добровольский, С.С. Техника гиревого двоеборья и методика ее совершенствования: Учебное пособие / С.С. Добровольский, В.Ф. Тихонов. – Хабаровск: ДВГАФК, 2004. – 108 с.: ил.
6. Зайцев, Ю.М. Занимайтесь гиревым спортом / Ю.М. Зайцев, Ю.И. Иванов, В.К. Петров. – М.: Советский спорт, 1991. – 48 с.
7. Поляков, В.А. Гиревой спорт: Метод. пособие / В.А. Поляков, В.И. Воропаев. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 80 с.
8. 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.
9. Столов, И.И. Спортивная школа: начальный этап [Текст]: учебное пособие / И.И. Столов, В.В. Ивочкин. – М.: Советский спорт, 2007. – 140 с.
10. 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.

### Видеоролики по гиревому спорту:

1. Техника рывка, демонстрируемая Игорем Морозовым.
2. Толчок гирь, техника Игоря Морозова.

## 7. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

- дополнительная общеразвивающая программа по гиревому спорту;
- стенд разрядных нормативов по гиревому спорту;
- план занятия.

## 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЗАНЯТИЙ:

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и спортивный инвентарь			
1.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	1
2.	Весы до 200 кг	штук	2
3.	Гири соревновательные 16 кг	штук	6
4.	Гири соревновательные 24 кг	штук	6
5.	Гири соревновательные 32 кг	штук	6
6.	Гири тренировочные весом: 6, 8, 10,12, 14, кг	комплект	3
7.	Зеркало настенное 0,6х2 м	штук	6
8.	Скакалки	штук	10
9.	Маты гимнастические	штук	6
10.	Палки гимнастические	штук	10
13.	Секундомер	штук	3
14.	Кубики гимнастическая	штук	5