



УПРАВЛЕНИЕ ПО СПОРТУ И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКЕ  
АДМИНИСТРАЦИИ ТЮМЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА «СОЗВЕЗДИЕ»  
ТЮМЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
(МАУ ДО ЦРТ «Созвездие» ТМР)

РАССМОТРЕНО  
на заседании педагогического совета  
Протокол № 1  
«30» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ ДО ЦРТ «Созвездие» ТМР  
А.К.Байжанова  
«30» августа 2021г



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«ОФП с элементами гиревого спорта»**

Возраст обучающихся: 11-17 лет  
Нормативный срок освоения программы: 3 года

Составитель: педагог  
дополнительного образования  
Р.Р. Абдуллин

Тюменский район, 2021

**Раздел №1**  
**«Комплекс основных характеристик»**

**Пояснительная записка.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП с элементами гиревого спорта» имеет физкультурно-спортивное направление

Программа разработана в соответствии с требованиями основных нормативных документов:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (распоряжение правительства Российской Федерации от 04.09. 2014 года №1726-р);
- СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг» Утверждены постановлением Главного санитарного врача РФ от 24.12.2020 г. № 44;
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242;
- Приказом Минобрнауки России от 09.01.2014 № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении порядка и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Уставом МАУ ДО ЦРТ «Созвездие» ТМР.

Гиревой спорт как разновидность тяжелой атлетики появился в России в конце 18 века. Создателем первого в России кружка любителей атлетики был петербургский врач Владислав Францевич Краевский – пропагандист физической культуры и спорта, который на собственном опыте доказал благотворное влияние занятий с отягощениями на организм человека.

Первый чемпионат в России по поднятию тяжестей был проведен в Петербурге в 1987 году. В программе соревнований включались упражнения со штангой и гирями. Атлеты выступали без учета весовых категорий.

«Королем гирь» по праву был провозглашен русский атлет Петр Крылов, отличившийся большой физической силой и выносливостью.

Наряду с другими видами спорта массовое развитие получил и гиревой спорт. Во многих крупных городах России появились отлично подготовленные гиревики. Среди них: Павел Кравченко, Александр Ляпидевский, Алексей Петров, Григорий Новак и др.

Современную историю гиревого спорта принято исчислять с 1962 года, когда Союзом спортивных обществ и организаций РСФСР были утверждены правила соревнований по классическому троеборью, включавшему следующие упражнения: жим гирей левой рукой и правой, толчок двух гирь от груди и рывок гири одной рукой.

**Адресат программы:** подростки в возрасте 11 лет и старше.

**Форма обучения:** очная с применением дистанционных образовательных технологий.

В случае карантина, активированных дней предусмотрен переход на дистанционное обучение. При этом в учебный план календарный учебный график вносятся соответствующие корректировки в части форм обучения, соотношения часов теории и практики, сроков и дат изучения отдельных тем. Дистанционные формы работы могут быть использованы индивидуально в случае болезни ребёнка, карантина, активированных дней.

**Набор обучающихся в группы** - свободный

**Срок реализации программы:** 3 года

**Количество часов в неделю:** - 4 час.

**Периодичность занятий:** - 2 раза в неделю по 2 академических часа.

**Особенности организации образовательного процесса:**

Присвоение спортивных разрядов, выполнение норм ГТО.

**Программа имеет 2 уровня:** стартовый и базовый, продвинутый.

**Программа включает в себя:** ОФП, СФП, теоретические занятия, тактические занятия, выполнение норм ГТО и контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

### **Цель и задачи программы.**

#### **Цель программы:**

Создание условий для формирования навыков ведения здорового образа жизни посредством занятий в секции гиревого спорта.

#### **Задачи:**

##### **Образовательные задачи:**

1. Познакомить с историей создания и развития гиревого спорта в стране и мире.
2. Обучить технике и тактике гиревого спорта.
3. Обучить правилам поведения на занятиях и соревнованиях.

##### **Развивающие задачи:**

1. Организовать занятия по гиревому спорту для повышения работоспособности обучающихся, совершенствования физических и психических качеств, необходимых для овладения техникой и тактикой гиревого спорта.
2. Мотивировать воспитанников на занятия в секции гиревого спорта.
3. Формировать социальную активность.

### Воспитательные задачи:

1. Создать условия для сплочения коллектива и развития коммуникативных навыков.
2. Провести комплекс мероприятий по профилактике асоциального поведения детей и подростков.
3. Способствовать формированию активной гражданской позиции.
4. Воспитание адекватного поведения при победах и поражениях.

### Содержание программы.

#### Учебно-тематический план

1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
<b>Раздел 1.</b>						
1.1	Правила по технике безопасности	1	1		Беседа	Опрос
1.2	История развития гиревого спорта в стране и мире.	1	1		Беседа	Опрос
1.3	Место занятий, оборудование, инвентарь.	1	1		Беседа	Опрос
1.4	Строение и функции организма	1	1		Беседа	Опрос
1.5	Правила соревнований, их организация и проведение	1	1		Беседа	Опрос

Раздел 2.						
2.1	Общая физическая подготовка.	56		56	Тренировка	Педагогич. наблюд
2.2	Специальная физическая подготовка.	32		32	Тренировка	Педагогич. наблюд
2.3	Техническая подготовка	32		32	Тренировка	Педагогич. наблюд
2.4	Соревнования	4		4	Соревнования	Подведение итогов
2.5	Контрольные нормативы	3		3	Выполнение контр. нормативов	Подведение итогов
2.6	Сдача норм ГТО	4		4	Выполнение контр. нормативов	Подведение итогов
2.7	Восстановительные мероприятия	8		8	Тренировка	Педагогич. наблюд
<b>Итого:</b>		144	5	139		

2 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
<b>Раздел 1.</b>						
1.1	<b>Теория:</b> Правила по технике безопасности	1	1		Беседа	Опрос
1.2	История развития гиревого спорта в стране и мире.	1	1		Беседа	Опрос
1.3	Место занятий, оборудование, инвентарь.	1	1		Беседа	Опрос
1.4	Строение и функции организма	1	1		Беседа	Опрос
1.5	Правила соревнований, их организация и проведение	1	1		Беседа	Опрос
<b>Раздел 2.</b>						
2.1	Общая физическая подготовка.	39		39	Тренировка	Педагогич. наблюд
2.2	Специальная физическая подготовка.	40		40	Тренировка	Педагогич. наблюд
2.3	Техническая подготовка	39		39	Тренировка	Педагогич. наблюд
2.4	Соревнования	6		6	Соревнования	Подведение итогов

2.5	Контрольные нормативы	3		3	Выполнение контр. нормативов	Подведение итогов
2.6	Сдача норм ГТО	4		4	Выполнение контр. нормативов	Подведение итогов
2.7	Восстановительные мероприятия	8		8	Тренировка	Педагогич. наблюд
<b>Итого:</b>		144	5	139		

3 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
<b>Раздел 1.</b>						
1.1	Правила по технике безопасности	1	1		Беседа	Опрос
1.2	История развития гиревого спорта в стране и мире.	1	1		Беседа	Опрос
1.3	Влияние физических упражнений на организм человека	1	1		Беседа	Опрос
1.4	Питание спортсмена. Здоровый образ жизни	1	1		Беседа	Опрос
1.5	Тактическая подготовка	1	1		Беседа	Опрос
<b>Раздел 2.</b>						
2.1	Общая физическая подготовка.	26		26	Тренировка	Педагогич. наблюд
2.2	Специальная физическая подготовка.	42		42	Тренировка	Педагогич. наблюд
2.3	Техническая подготовка	28		28	Тренировка	Педагогич. наблюд
2.4	Классический толчок	12		12	Тренировка	Педагогич. наблюд
2.5	Классический рывок	10		10	Тренировка	Педагогич. наблюд
2.6	Соревнования	6		6	Соревнования	Подведение итогов
2.7	Контрольные нормативы	3		3	Выполнение контр. нормативов	Подведение итогов
2.8	Сдача норм ГТО	4		4	Выполнение контр. нормативов	Подведение итогов
2.9	Восстановительные мероприятия	8		8	Тренировка	Педагогич. наблюд
<b>Итого:</b>		144	5	139		

## Планируемые результаты

### Личностные:

1. Сформированность мотивации к занятиям ОФП с элементами гиревого спорта.
2. Воспитание самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания.
3. Воспитание уважительного отношения к соперникам, партнерам, окружающим людям.
4. Сформированность коммуникативных навыков.

### Метапредметные:

1. Развитие познавательной активности.
2. Развитие координационных и кондиционных навыков.
3. Овладение техникой и тактикой гиревого спорта.
4. Приобретение соревновательного опыта и правилами судейства.
5. Сформированность социальной активности.

### Предметные:

1. Приобретение двигательных навыков, необходимых при усвоении программы гиревого спорта.
2. Приобретение знаний о технике и тактике гиревого спорта.
3. Приобретение знаний по истории развития гиревого спорта.
4. Приобретение теоретических и практических знаний по проведению спортивных соревнований и правил поведения.

Раздел №2

«Комплекс организационно-педагогических условий»  
Календарный учебный график

1 год обучения

№ п/п	Месяц	№ занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Форма контроля
1	сентябрь	1	Беседа, тренировка	1	<b>Вводное занятие:</b> Инструктаж по технике безопасности.(1) <b>ОФП:</b> Упражнения направленные на развитие и укрепление физических данных (1)	Опрос, Педагог. контроль
2	сентябрь	2	Беседа, Тренировка	1	<b>Теория:</b> Место занятий, оборудование, инвентарь(1)	Опрос, Педагог. контроль
3	сентябрь	3	Тренировка	1	<b>ОФП:</b> Упражнения направленные на развитие и укрепление физических данных (1)	Педагог. контроль
4	сентябрь	4	Тренировка	1	<b>ОФП:</b> Упражнения направленные на развитие и укрепление физических данных (1)	Педагог. контроль
5	сентябрь	5	Тренировка	1	<b>ОФП:</b> Упражнения для мышц рук и плечевого пояса(1)	Педагог. контроль
6	сентябрь	6	Тренировка	1	<b>ТП:</b> Выполнение забросов на грудь с гирей 8 кг попеременно двумя руками (1)	Педагог. контроль
7	сентябрь	7	Тренировка	1	<b>ТП:</b> Выполнение забросов на грудь с гирей 8 кг попеременно двумя руками (1)	Педагог. контроль
8	сентябрь	8	Тренировка	2	<b>СФП:</b> Выполнение упражнений на укрепление мышц ног с гирей 8 кг(1) <b>ТП:</b> Разучивание упражнения толчок 8 кг гири с груди попеременно двумя руками (1)	Педагог. контроль
9	сентябрь	9	Тренировка	1	<b>ОФП:</b> Подготовка к сдаче норм ГТО (1)	Педагог. контроль
10	сентябрь	10	Тренировка	2	<b>СФП:</b> Выполнение махов с гирей 8 кг попеременно двумя руками(1) <b>ТП:</b> Разучивание упражнения толчок 8 кг гири с груди попеременно двумя руками (1)	Педагог. контроль
11	сентябрь	11	Тренировка	2	<b>ОФП:</b> Подготовка к сдаче норм ГТО (1) <b>СФП:</b> Упражнения направленные на развитие и укрепление физических данных с гирей 10 кг (1)	Педагог. контроль
12	сентябрь	12	Тренировка	2	<b>ОФП:</b> Упражнения направленные на развитие и укрепление физических данных (1) <b>ВУ:</b> Упражнения на расслабление (вис на перекладине) (1)	Педагог. контроль
13	<b>Итого: 16, Практика: 15, Теория: 1</b>					



14	октябрь	13	Беседа, тренировка	1	<b>Теория:</b> История развития гиревого спорта в стране и мире (1)	Опрос, Педагог. контроль
15	октябрь	14	Тренировка	2	<b>ОФП:</b> Упражнения для мышц рук и плечевого пояса (1) <b>СФП:</b> Развитие выносливости (1)	Педагог. контроль
16	октябрь	15	Тренировка	2	<b>ОФП:</b> Подготовка к сдаче норм ГТО (1) <b>ТП:</b> Выполнение забросов на грудь с гирей 8 кг попеременно двумя руками (1)	Педагог. контроль
17	октябрь	16	Тренировка	2	<b>ОФП:</b> Упражнения для мышц спины и пресса(1) <b>ТП:</b> Выполнение забросов на грудь с гирей 12 кг попеременно двумя руками (1)	Педагог. контроль
18	октябрь	17	Тренировка	1	<b>СФП:</b> Практика: Упражнения для мышц рук и плечевого пояса с гирей 12 кг	Педагог. контроль
19	октябрь	18	Тренировка	2	<b>ОФП:</b> Подготовка к сдаче норм ГТО (1) <b>ТП:</b> Разучивание упражнения толчок 12 кг гири с груди попеременно двумя руками (1)	Педагог. контроль
20	октябрь	19	Тренировка	2	<b>ОФП:</b> Упражнения направленные на развитие и укрепление физических данных (1) <b>ТП:</b> Разучивание упражнения толчок 12 кг гири с груди попеременно двумя руками (1)	Педагог. контроль
21	октябрь	20	Тренировка	2	<b>ОФП:</b> Развивающие упражнения (1) <b>ТП:</b> Разучивание упражнения толчок 12 кг гири с груди попеременно двумя руками (1)	Педагог. контроль
22	Октябрь	21	Тренировка	1	<b>ОФП:</b> Упражнения для мышц спины и пресса(1)	Педагог. контроль
23	октябрь	22	Тренировка	1	<b>СФП:</b> Тренажер на сгибание и разгибание бедра (1)	Педагог. контроль
24	октябрь	23	Тренировка	1	<b>ОФП:</b> Подготовка к сдаче норм ГТО (1)	Педагог. контроль
25	октябрь	24	Выпол. контр. норм.	1	<b>Сдача контрольных нормативов:</b> Сдача нормативов (1)	Подведение итогов
26	октябрь	25	Тренировка	1	<b>ОФП:</b> Упражнения для мышц ног (голень, бедро)(1)	Педагог. контроль
27	октябрь	26	Тренировка	1	<b>ОФП:</b> Упражнения для мышц спины и пресса(1)	Педагог. контроль
28	<b>Итого: 20, Практика: 19, Теория:1</b>					
29	ноябрь	27	Тренировка	2	<b>ОФП:</b> Развивающие упражнения (1) <b>ТП:</b> Разучивание упражнения толчок 12 кг гири с груди попеременно двумя руками (1)	Педагог. контроль
30	ноябрь	28	Тренировка	1	<b>ТП:</b> Выполнение забросов на грудь с гирей 12 кг попеременно двумя руками (1)	Педагог. контроль
31	ноябрь	29	Тренировка	1	<b>ОФП:</b> Упражнения для мышц спины и пресса(1)	Педагог. контроль

32	ноябрь	30	Тренировка	2	<b>ОФП:</b> Подготовка к сдаче норм ГТО (1) <b>СФП:</b> Упражнения для мышц спины(1)	Педагог. контроль
33	ноябрь	31	Беседа, тренировка	2	<b>Теория:</b> Правила соревнований, их организация и проведение (1) <b>ОФП:</b> Подготовка к сдаче норм ГТО (1)	Опрос, Педагог. контроль
34	ноябрь	32	Тренировка	1	<b>ТП:</b> Разучивание упражнения толчок 12 кг гири с груди попеременно двумя руками (1)	Педагог. контроль
35	ноябрь	33	Тренировка	1	<b>ОФП:</b> Упражнения направленные на развитие и укрепление физических данных (1)	Педагог. контроль
36	ноябрь	34	Тренировка	2	<b>ОФП:</b> Подготовка к сдаче норм ГТО (1) <b>ТП:</b> Выполнение забросов на грудь с гирей 12 кг попеременно двумя руками (1)	Педагог. контроль
37	ноябрь	35	Тренировка	1	<b>СФП:</b> Упражнения для мышц ног (голень, бедро) с гирей 12 кг(1)	Педагог. контроль
38	ноябрь	36	Тренировка	1	<b>СФП:</b> Выполнение махов с гирей 12 кг попеременно двумя руками(1)	Педагог. контроль
39	ноябрь	37	Тренировка	2	<b>ОФП:</b> Подготовка к сдаче норм ГТО (1) <b>ТП:</b> Разучивание упражнения толчок 12 кг гири с груди попеременно двумя руками (1)	Педагог. контроль
40	ноябрь	38	Тренировка	1	<b>ОФП:</b> Упражнения направленные на развитие и укрепление физических данных (1)	Педагог. контроль
41	ноябрь	39	Тренировка	1	<b>ОФП:</b> Упражнения направленные на развитие и укрепление физических данных (1)	Педагог. контроль
42	<b>Итого: 18, Практика: 17, Теория: 1</b>					
43	Декабрь	40	Беседа, тренировка	1	<b>Теория:</b> Строение и функции организма (1)	Опрос, Педагог. контроль
44	Декабрь	41	Тренировка	1	<b>СФП:</b> Упражнения для мышц спины с гирей 12кг(1)	Педагог. контроль
45	Декабрь	42	Тренировка	2	<b>ОФП:</b> Подготовка к сдаче норм ГТО (1) <b>СФП:</b> Упражнения для мышц ног (голень, бедро) с гирей 12 кг(1)	Педагог. контроль
46	Декабрь	43	Тренировка	1	<b>ТП:</b> Разучивание упражнения рывок с 12 кг гирей попеременно двумя руками (1)	Педагог. контроль
47	Декабрь	44	Тренировка	1	<b>ТП:</b> Выполнение упражнения толчок 12 кг гири с груди попеременно двумя руками (1)	Педагог. контроль

48	Дек абрь	45	Тренир овка	2	<b>ОФП:</b> Упражнения направленные на развитие иукрепление физических данных (1) <b>ТП:</b> Разучивание упражнения рывок с 12 кг гирей попеременно двумя руками (1)	Педагог. контроль
49	Дек абрь	46	Тренир овка	2	<b>СФП:</b> Развитие выносливости (1) <b>ОФП:</b> Упражнения направленные на развитие иукрепление физических данных (1)	Педагог. контроль
50	Дек абрь	47	Тренир овка	1	<b>СФП:</b> Упражнения для мышц ног (голень, бедро)с гирей 12 кг(1)	Педагог. контроль
52	Дек абрь	48	Тренир овка	1	<b>СФП:</b> Упражнения для мышц рук и плечевого пояса с гирей 12 кг (1)	Педагог. контроль
53	Дек абрь	49	Тренир овка	2	<b>СФП:</b> Развитие выносливости с гирями 12 кг(1) <b>ТП:</b> Разучивание упражнения рывок с 12 кг гирей попеременно двумя руками (1)	Педагог. контроль
54	Дек абрь	50	Тренир овка	1	<b>СФП:</b> Упражнения для мышц ног (голень, бедро)с гирей 12 кг(1)	Педагог. Контроль
55	Дек абрь	51	Тренир овка	1	<b>ОФП:</b> Подготовка к сдаче норм ГТО (1)	Педагог. контроль
56	<b>Итого: 16, Практика: 15, Теория:1</b>					
57	Янв арь	52	Беседа,	1	<b>Вводное занятие:</b> Инструктаж по техникебезопасности.(1)	Педагог. контроль
58	Янв арь	53	Соревн ования	2	<b>Соревнования:</b> Открытый Новогодний Турнир	Подведе ние итогов
59	Янв арь	54	Тренир овка	1	<b>ОФП:</b> Упражнения направленные на развитие иукрепление физических данных (1)	Педагог. Контроль
60	Янв арь	55	Тренир овка	2	<b>ОФП:</b> Подготовка к сдаче норм ГТО (1) <b>СФП:</b> Развитие выносливости с гирями 12 кг(1)	Педагог. Контроль
61	Янв арь	56	Тренир овка	1	<b>ОФП:</b> Упражнения направленные на развитие иукрепление физических данных (1)	Педагог. Контроль
62	Янв арь	57	Тренир овка	2	<b>СФП:</b> Упражнения для мышц спины с гирей 12 кг(1) <b>ОФП:</b> Упражнения направленные на развитие иукрепление физических данных (1)	Педагог. Контроль
63	Янв арь	58	Тренир овка	1	<b>ОФП:</b> Упражнения направленные на развитие иукрепление физических данных (1)	Педагог. Контроль
64	Янв арь	59	Тренир овка	1	<b>СФП:</b> Развитие выносливости (1) <b>ТП:</b> Разучивание упражнения рывок с 12 кг гирей попеременно двумя руками (1)	Педагог. Контроль

65	Январь	60	Тренировка	1	<b>ОФП:</b> Подготовка к сдаче норм ГТО (1) <b>СФП:</b> Упражнения для мышц спины с гирей 12кг(1)	Педагог. Контроль
66	Январь	61	Тренировка	1	<b>ТП:</b> Выполнение упражнения толчок 12 кг гири с груди попеременно двумя руками (1) <b>ВУ:</b> Упражнения на статическое растяжение (1)	Педагог. Контроль
67	<b>Итого: 13, Практика: 12, Теория:1</b>					
68	Февраль	62	Беседа, тренировка	2	<b>Теория:</b> История развития гиревого спорта в стране и мире (1) <b>СФП:</b> Развитие выносливости (1)	Опрос, Педагог. контроль
69	Февраль	63	Тренировка	1	<b>ОФП:</b> Упражнения направленные на развитие и укрепление физических данных (1)	Педагог. Контроль
70	Февраль	64	Тренировка	2	<b>ОФП:</b> Подготовка к сдаче норм ГТО (1) <b>СФП:</b> Упражнения для мышц спины с гирей 12кг(1)	Педагог. Контроль
71	Февраль	65	Тренировка	2	<b>ОФП:</b> Упражнения направленные на развитие и укрепление физических данных (1) <b>ТП:</b> Разучивание упражнения рывок с 12 кг гирей попеременно двумя руками (1)	Педагог. Контроль
72	Февраль	66	Соревнования	2	<b>Соревнования:</b> Отк. Первенство г.Ялуторовска среди юношей и девушек (2)	Подведение итогов
73	Февраль	67	Тренировка	2	<b>ОФП:</b> Подготовка к сдаче норм ГТО (1) <b>СФП:</b> Развитие выносливости с гирями 12 кг(1)	Педагог. Контроль
74	Февраль	68	Тренировка	2	Сдача норм ГТО (1) <b>СФП:</b> Упражнения для мышц ног (голень, бедро)с гирей 12 кг(1)	Педагог. Контроль
75	Февраль	69	Тренировка	1	<b>ТП:</b> Выполнение упражнения толчок 12 кг гири с груди попеременно двумя руками (1)	Педагог. Контроль
76	Февраль	70	Тренировка	1	<b>СФП:</b> Упражнения для мышц спины с гирей 12кг(1)	Педагог. Контроль
77	Февраль	71	Тренировка	1	<b>ОФП:</b> Упражнения направленные на развитие и укрепление физических данных (1)	Педагог. Контроль
78	Февраль	72	Тренировка	1	<b>СФП:</b> Упражнения для мышц рук и плечевого пояса с гирей 12 кг (1)	Педагог. Контроль
79	Февраль	73	Тренировка	1	<b>ВУ:</b> Упражнения на статическое растяжение (1)	Педагог. Контроль
80	<b>Итого: 18, Практика: 17, Теория:1</b>					

81	Март	74	Тренировка	1	<b>ОФП:</b> Упражнения направленные на развитие и укрепление физических данных (1)	Педагог. Контроль
82	Март	75	Тренировка	2	<b>ОФП:</b> Подготовка к сдаче норм ГТО (1) <b>ТП:</b> Выполнение забросов на грудь с гирей 12 кг попеременно двумя руками (1)	Педагог. Контроль
83	Март	76	Тренировка	1	<b>ТП:</b> Разучивание упражнения толчок двух 12 кг гирь от груди (1)	Педагог. Контроль
84	Март	77	Тренировка	2	<b>ОФП:</b> Упражнения направленные на развитие и укрепление физических данных (1) <b>СФП:</b> Развитие выносливости (1)	Педагог. Контроль
85	Март	78	Тренировка	1	<b>СФП:</b> Упражнения для мышц рук и плечевого пояса с гирей 12 кг (1)	Педагог. Контроль
86	Март	79	Тренировка	2	<b>ОФП:</b> Подготовка к сдаче норм ГТО (1) <b>ТП:</b> Выполнение упражнения рывок 12 кг гири попеременно двумя руками (1)	Педагог. Контроль
87	Март	80	Тренировка	1	<b>СФП:</b> Упражнения для мышц рук и плечевого пояса с гирей 12 кг (1)	Педагог. Контроль
88	Март	81	Тренировка	1	<b>СФП:</b> Упражнения для мышц ног (голень, бедро) с гирей 12 кг (1)	Педагог. Контроль
89	Март	82	Тренировка	2	<b>ОФП:</b> Упражнения направленные на развитие и укрепление физических данных (1) <b>ТП:</b> Разучивание упражнения толчок двух 12 кг гирь от груди (1)	Педагог. Контроль
90	Март	83	Тренировка	1	<b>ОФП:</b> Подготовка к сдаче норм ГТО (1)	Педагог. Контроль
91	Март	84	Тренировка	2	<b>СФП:</b> Тренажер на сгибание и разгибание бедра (1) <b>ТП:</b> Разучивание упражнения толчок двух 12 кг гирь от груди (1)	Педагог. Контроль
92	Март	85	Тренировка	1	<b>ОФП:</b> Упражнения направленные на развитие и укрепление физических данных (1)	Педагог. Контроль
93	Март	86	Тренировка	1	<b>ОФП:</b> Упражнения направленные на развитие и укрепление физических данных (1)	Педагог. Контроль
94	<b>Итого: 18, Практика: 18, Теория: -0</b>					
95	Апрель	87	Тренировка	1	<b>ОФП:</b> Упражнения направленные на развитие и укрепление физических данных (1)	Педагог. контроль
96	Апрель	88	Тренировка	1	<b>ТП:</b> Выполнение забросов на грудь с гирей 12 кг попеременно двумя руками (1)	Педагог. Контроль
97	Апрель	89	Тренировка	2	<b>ОФП:</b> Подготовка к сдаче норм ГТО (1) <b>СФП:</b> Выполнение махов с гирей 12 кг попеременно двумя руками (1)	Педагог. Контроль
98	Апрель	90	Тренировка	2	Сдача норм ГТО (1) <b>СФП:</b> Тренажер на сгибание и разгибание бедра (1)	Педагог. Контроль

99	Апрель	91	Тренировка	1	<b>ТП:</b> Разучивание упражнения толчок двух 12 кг гирь от груди (1)	Педагог. Контроль
100	Апрель	92	Тренировка	1	<b>СФП:</b> Упражнения для мышц спины(1)	Педагог. Контроль
101	Апрель	93	Соревнования	1	<b>Соревнования:</b> Отк. Первенство города Тюмени среди юношей и девушек (1)	Подведение итогов
102	Апрель	94	Тренировка	1	<b>ТП:</b> Выполнение упражнения рывок 12 кг гири попеременно двумя руками (1)	Педагог. Контроль
103	Апрель	95	Тренировка	1	<b>СФП:</b> Упражнения для мышц рук и плечевого пояса(1)	Педагог. Контроль
104	Апрель	96	Тренировка	1	<b>ОФП:</b> Упражнения направленные на развитие и укрепление физических данных (1)	Педагог. Контроль
105	Апрель	97	Тренировка	1	<b>ОФП:</b> Упражнения направленные на развитие и укрепление физических данных (1)	Педагог. Контроль
106	Апрель	98	Тренировка	1	<b>СФП:</b> Выполнение махов с гирей 12 кг попеременно двумя руками(1)	Педагог. Контроль
107	<b>Итого:14, Практика: 14, Теория:-0</b>					
108	Май	99	Тренировка	1	<b>ОФП:</b> Упражнения направленные на развитие и укрепление физических данных (1)	Педагог. Контроль
109	Май	100	Соревнования	1	<b>Соревнования:</b> Отк. Первенство посвященное Дню Победы (1)	Подведение итогов
110	Май	101	Тренировка	1	<b>ТП:</b> Выполнение упражнения толчок двух 12 кг гирь от груди (1)	Педагог. Контроль
111	Май	102	Тренировка	1	<b>ТП:</b> Выполнение упражнения рывок 12 кг гири попеременно двумя руками (1)	Педагог. Контроль
112	Май	103	Тренировка	1	<b>ОФП:</b> Подготовка к сдаче норм ГТО (1)	Педагог. Контроль
113	Май	104	Выполнение контр. нормативов	2	<b>Сдача контрольных нормативов:</b> Сдача нормативов (2)	Подведение итогов
114	Май	105	Тренировка	1	<b>ОФП:</b> Подготовка к сдаче норм ГТО (1)	Педагог. Контроль

115	Май	106	Тренировка	1	<b>СФП:</b> Развитие выносливости (1)	Педагог. Контроль
116	Май	107	Тренировка	1	<b>ОФП:</b> Упражнения направленные на развитие и укрепление физических данных (1)	Педагог. Контроль
117	Май	108	Тренировка	1	<b>ВУ:</b> Упражнения на статическое растяжение (1)	Педагог. Контроль
118	<b>Итого: 11, Практика: 11, Теория:-0</b>					

2 год обучения

№ п/п	Месяц	№ занятия	Форма занятия	Кол. часов	Тема занятия	Форма контроля
1	сентябрь	1	Беседа, тренировка	2	<b>Вводное занятие:</b> Инструктаж по технике безопасности.(1) <b>ОФП:</b> Упражнения направленные на развитие и укрепление физических данных (1)	Опрос, Педагог. контроль
2	сентябрь	2	Беседа, Тренировка	1	<b>Теория:</b> Место занятий, оборудование, инвентарь(1)	Опрос, Педагог. контроль
3	сентябрь	3	Тренировка	1	<b>ОФП:</b> Упражнения направленные на развитие и укрепление физических данных (1)	Педагог. контроль
4	сентябрь	4	Тренировка	2	<b>ОФП:</b> Подготовка к сдаче норм ГТО (1) <b>ТП:</b> Выполнение забросов на грудь с гирей 8 кг попеременно двумя руками (1)	Педагог. контроль
5	сентябрь	5	Тренировка	1	<b>СФП:</b> Выполнение махов с гирей 8 кг попеременно двумя руками(1)	Педагог. контроль
6	сентябрь	6	Тренировка	1	<b>ОФП:</b> Упражнения направленные на развитие и укрепление физических данных (1)	Педагог. контроль
7	сентябрь	7	Тренировка	1	<b>ТП:</b> Выполнение забросов на грудь с гирей 8 кг попеременно двумя руками (1)	Педагог. контроль
8	сентябрь	8	Тренировка	2	<b>СФП:</b> Выполнение упражнений на укрепление мышц ног с гирей 8 кг(1) <b>ТП:</b> Разучивание упражнения толчок 8 кг гири с груди попеременно двумя руками (1)	Педагог. контроль
9	сентябрь	9	Тренировка	1	<b>ТП:</b> Выполнение забросов на грудь с гирей 8 кг попеременно двумя руками (1)	Педагог. контроль
10	сентябрь	10	Тренировка	2	<b>СФП:</b> Выполнение махов с гирей 8 кг попеременно двумя руками(1) <b>ТП:</b> Разучивание упражнения толчок 8 кг гири с груди попеременно двумя руками (1)	Педагог. контроль

11	сентябрь	11	Тренировка	1	<b>ОФП:</b> Подготовка к сдаче норм ГТО (1)	Педагог. контроль
12	сентябрь	12	Тренировка	1	<b>СФП:</b> Развитие выносливости (1)	Педагог. контроль
13	сентябрь	13	Тренировка	1	<b>ВУ:</b> Упражнения на расслабление (вис наперекладине) (1)	Педагог. контроль
14	<b>Итого: 17, Практика: 15, Теория: 2</b>					
15	октябрь	14	Беседа, тренировка	1	<b>Теория:</b> История развития гиревого спорта в стране и мире (1)	Опрос, Педагог. контроль
16	октябрь	15	Тренировка	1	<b>ОФП:</b> Подготовка к сдаче норм ГТО (1)	Педагог. контроль
17	октябрь	16	Тренировка	1	<b>ТП:</b> Выполнение забросов на грудь с гирей 12 кг попеременно двумя руками (1)	Педагог. контроль
18	октябрь	17	Тренировка	2	<b>СФП:</b> Практика: Упражнения для мышц рук и плечевого пояса с гирей 12 кг <b>ТП:</b> Выполнение забросов на грудь с гирей 12 кг попеременно двумя руками (1)	Педагог. контроль
19	октябрь	18	Тренировка	1	<b>ОФП:</b> Подготовка к сдаче норм ГТО (1)	Педагог. контроль
20	октябрь	19	Тренировка	1	<b>ТП:</b> Разучивание упражнения толчок 12 кг гири с груди попеременно двумя руками (1)	Педагог. контроль
21	октябрь	20	Тренировка	1	<b>ТП:</b> Разучивание упражнения толчок 12 кг гири с груди попеременно двумя руками (1)	Педагог. контроль
22	Октябрь	21	Тренировка	1	<b>СФП:</b> Тренажер для спины (сгибание, разгибание спины)(1)	Педагог. контроль
23	октябрь	22	Тренировка	1	<b>СФП:</b> Тренажер на сгибание и разгибание бедра(1)	Педагог. контроль
24	октябрь	23	Тренировка	1	<b>ОФП:</b> Подготовка к сдаче норм ГТО (1)	Педагог. контроль
25	октябрь	24	Выпол. контр. норм.	2	<b>Сдача контрольных нормативов:</b> Сдача нормативов (2)	Подведение итогов



26	октябрь	25	Тренировка	2	<b>ОФП:</b> Упражнения для мышц ног (голень, бедро)(1) <b>СФП:</b> Становая тяга (1)	Педагог. контроль
27	октябрь	26	Тренировка	2	<b>СФП:</b> Упражнения для мышц рук и плечевого пояса(1) <b>ВУ:</b> Упражнения на статическое растяжение (1)	Педагог. контроль
28	<b>Итого: 17, Практика: 16, Теория: 1</b>					
29	ноябрь	27	Тренировка	1	<b>ОФП:</b> Развивающие упражнения (1)	Педагог. контроль
30	ноябрь	28	Тренировка	2	<b>СФП:</b> Упражнения для мышц рук и плечевого пояса(1) <b>ТП:</b> Выполнение забросов на грудь с гирей 12 кг попеременно двумя руками (1)	Педагог. контроль
31	ноябрь	29	Тренировка	2	<b>ОФП:</b> Упражнения для мышц спины и пресса(1) <b>ТП:</b> Разучивание упражнения толчок 12 кг гири с груди попеременно двумя руками (1)	Педагог. контроль
32	ноябрь	30	Тренировка	1	<b>ОФП:</b> Подготовка к сдаче норм ГТО (1)	Педагог. контроль
33	ноябрь	31	Тренировка	1	<b>ОФП:</b> Подготовка к сдаче норм ГТО (1)	Опрос, Педагог. контроль
34	ноябрь	32	Тренировка	1	<b>СФП:</b> Развитие выносливости (1)	Педагог. контроль
35	ноябрь	33	Тренировка	1	<b>ОФП:</b> Упражнения направленные на развитие и укрепление физических данных (1)	Педагог. контроль
36	ноябрь	34	Тренировка	1	<b>ТП:</b> Выполнение забросов на грудь с гирей 12 кг попеременно двумя руками (1)	Педагог. контроль
37	ноябрь	35	Тренировка	2	<b>СФП:</b> Упражнения для мышц ног (голень, бедро) с гирей 12 кг(1) Сдача норм ГТО (1)	Педагог. контроль
38	ноябрь	36	Тренировка	2	<b>ТП:</b> Разучивание упражнения рывок с 12 кг гирей попеременно двумя руками (1)	Педагог. контроль
39	ноябрь 2	37	Тренировка	1	<b>СФП:</b> Выполнение махов с гирей 12 кг попеременно двумя руками(1)	Педагог. контроль
40	ноябрь	38	Тренировка	2	<b>ТП:</b> Выполнение упражнения толчок 12 кг гири с груди попеременно двумя руками (1) <b>ВУ:</b> Упражнения на статическое растяжение (1)	Педагог. контроль
41	<b>Итого: 17, Практика: 17, Теория:-</b>					

42	Дек абрь	39	Беседа, тренир овка	1	<b>Теория:</b> Строение и функции организма (1)	Опрос, Педагог. контроль
43	Дек абрь	40	Тренир овка	2	<b>СФП:</b> Тренажер на сгибание и разгибание бедра(1) <b>ТП:</b> Выполнение упражнения толчок 12 кг гири сгруды попеременно двумя руками (1)	Педагог. контроль
44	Дек абрь	41	Тренир овка	1	<b>ОФП:</b> Упражнения направленные на развитие иукрепление физических данных (1)	Педагог. контроль
45	Дек абрь	42	Тренир овка	2	<b>ОФП:</b> Подготовка к сдаче норм ГТО (1)	Педагог. контроль
46	Дек абрь	43	Тренир овка	1	<b>ТП:</b> Разучивание упражнения рывок с 12 кг гирей попеременно двумя руками (1)	Педагог. контроль
47	Дек абрь	44	Тренир овка	1	<b>ОФП:</b> Подготовка к сдаче норм ГТО (1)	Педагог. контроль
48	Дек абрь	45	Тренир овка	2	<b>ОФП:</b> Упражнения направленные на развитие иукрепление физических данных (1) <b>ТП:</b> Разучивание упражнения рывок с 12 кг гирей попеременно двумя руками (1)	Педагог. контроль
49	Дек абрь	46	Тренир овка	2	<b>СФП:</b> Развитие выносливости (1) <b>ТП:</b> Выполнение упражнения толчок 12 кг гири сгруды попеременно двумя руками (1)	Педагог. контроль
50	Дек абрь	47	Тренир овка	1	<b>СФП:</b> Упражнения для мышц ног (голень, бедро)с гирей 12 кг(1)	Педагог. контроль
52	Дек абрь	48	Тренир овка	1	<b>СФП:</b> Упражнения для мышц рук и плечевого пояса с гирей 12 кг (1)	Педагог. контроль
53	Дек абрь	49	Тренир овка	1	<b>ТП:</b> Разучивание упражнения рывок с 12 кг гирей попеременно двумя руками (1)	Педагог. контроль
54	Дек абрь	50	Тренир овка	1	<b>СФП:</b> Упражнения для мышц ног (голень, бедро)с гирей 12 кг(1)	Педагог. Контроль
55	Дек абрь	51	Тренир овка	1	<b>ВУ:</b> Упражнения на статическое растяжение (1)	Педагог. контроль
56	<b>Итого: 17, Практика: 16, Теория:1</b>					

57	Январь	52	Беседа, тренировка	1	<b>Вводное занятие:</b> Инструктаж по технике безопасности.(1)	Опрос, Педагог. контроль
58	Январь	53	Соревнования	2	<b>Соревнования:</b> Открытый Новогодний Турнир.	Подведение итогов
59	Январь	54	Тренировка	2	<b>ОФП:</b> Упражнения направленные на развитие и укрепление физических данных (1) <b>СФП:</b> Упражнения для мышц ног (голень, бедро)с гирей 12 кг(1)	Педагог. Контроль
60	Январь	55	Тренировка	2	<b>ОФП:</b> Подготовка к сдаче норм ГТО (1) <b>СФП:</b> Развитие выносливости с гирями 12 кг(1)	Педагог. Контроль
61	Январь	56	Тренировка	2	<b>ОФП:</b> Упражнения направленные на развитие и укрепление физических данных (1) <b>ТП:</b> Выполнение упражнения толчок 12 кг гири с груди попеременно двумя руками (1)	Педагог. Контроль
62	Январь	57	Тренировка	2	<b>СФП:</b> Упражнения для мышц спины с гирей 12кг(1) <b>ТП:</b> Разучивание упражнения рывок с 12 кг гирей попеременно двумя руками (1)	Педагог. Контроль
63	Январь	58	Тренировка	2	<b>ОФП:</b> Упражнения направленные на развитие и укрепление физических данных (1) <b>ТП:</b> Выполнение упражнения толчок 12 кг гири с груди попеременно двумя руками (1)	Педагог. Контроль
64	Январь	59	Тренировка	1	<b>СФП:</b> Развитие выносливости (1)	Педагог. Контроль
65	Январь	60	Тренировка	2	<b>СФП:</b> Упражнения для мышц спины с гирей 12кг(1) <b>ТП:</b> Выполнение упражнения толчок 12 кг гири с груди попеременно двумя руками (1)	Педагог. Контроль
66	Январь	61	Тренировка	1	<b>ВУ:</b> Упражнения на статическое растяжение (1)	Педагог. Контроль
67	<b>Итого: 17, Практика: 16, Теория:1</b>					
68	Февраль	62	Тренировка	1	<b>СФП:</b> Упражнения для мышц ног (голень, бедро)с гирей 12 кг(1)	Опрос, Педагог. контроль
69	Февраль	63	Тренировка	2	<b>ОФП:</b> Упражнения направленные на развитие и укрепление физических данных (1) <b>ТП:</b> Выполнение упражнения толчок 12 кг гири с груди попеременно двумя руками (1)	Педагог. Контроль
70	Февраль	64	Тренировка	1	<b>СФП:</b> Упражнения для мышц спины с гирей 12кг(1)	Педагог. Контроль
71	Февраль	65	Тренировка	2	<b>ОФП:</b> Упражнения направленные на развитие и укрепление физических данных (1) <b>ТП:</b> Разучивание упражнения рывок с 12 кг гирей попеременно двумя руками (1)	Педагог. Контроль

72	Февраль	66	Соревнования	2	<b>Соревнования:</b> Отк. Первенство г.Ялуторовска среди юношей и девушек (2)	Подведение итогов
73	Февраль	67	Тренировка	1	<b>ОФП:</b> Подготовка к сдаче норм ГТО (1)	Педагог. Контроль
74	Февраль	68	Тренировка	2	Сдача норм ГТО (1) <b>СФП:</b> Упражнения для мышц ног (голень, бедро) с гирей 12 кг(1)	Педагог. Контроль
75	Февраль	69	Тренировка	1	<b>ОФП:</b> Упражнения направленные на развитие и укрепление физических данных (1)	Педагог. Контроль
76	Февраль	70	Тренировка	2	<b>ТП:</b> Выполнение забросов на грудь с гирей 12 кг попеременно двумя руками (1) <b>СФП:</b> Упражнения для мышц спины с гирей 12 кг(1)	Педагог. Контроль
77	Февраль	71	Тренировка	2	<b>ТП:</b> Разучивание упражнения рывок с 12 кг гирей попеременно двумя руками (1) <b>СФП:</b> Развитие выносливости с гирями 12 кг(1)	Педагог. Контроль
78	Февраль	72	Тренировка	1	<b>ВУ:</b> Упражнения на статическое растяжение (1)	Педагог. Контроль
79	<b>Итого: 17, Практика: 17, Теория:-</b>					
80	Март	73	Тренировка	2	<b>ОФП:</b> Упражнения направленные на развитие и укрепление физических данных (1) <b>СФП:</b> Упражнения для мышц спины(1)	Педагог. Контроль
81	Март	74	Тренировка	2	<b>ОФП:</b> Подготовка к сдаче норм ГТО (1) <b>ТП:</b> Выполнение забросов на грудь с гирей 12 кг попеременно двумя руками (1)	Педагог. Контроль
82	Март	75	Тренировка	1	<b>СФП:</b> Упражнения для мышц рук и плечевого пояса(1)	Педагог. Контроль
83	Март	76	Тренировка	1	<b>ОФП:</b> Упражнения направленные на развитие и укрепление физических данных (1)	Педагог. Контроль
84	Март	77	Тренировка	2	<b>СФП:</b> Упражнения для мышц рук и плечевого пояса с гирей 12 кг (1) <b>ТП:</b> Выполнение забросов на грудь с гирей 12 кг попеременно двумя руками (1)	Педагог. Контроль
85	Март	78	Тренировка	1	<b>ТП:</b> Выполнение упражнения рывок 12 кг гири попеременно двумя руками (1)	Педагог. Контроль
86	Март	79	Тренировка	1	<b>СФП:</b> Упражнения для мышц рук и плечевого пояса с гирей 12 кг (1)	Педагог. Контроль
87	Март	80	Тренировка	1	<b>ТП:</b> Разучивание упражнения толчок двух 12 кг гирь от груди (1)	Педагог. Контроль

88	Мар т	81	Тренир овка	1	<b>ОФП:</b> Упражнения направленные на развитие и укрепление физических данных (1)	Педагог. Контроль
89	Мар т	82	Тренир овка	1	<b>ТП:</b> Выполнение забросов на грудь с гирей 12 кг попеременно двумя руками (1)	Педагог. Контроль
90	Мар т	83	Тренир овка	1	<b>ОФП:</b> Упражнения направленные на развитие и укрепление физических данных (1)	Педагог. Контроль
91	Мар т	84	Тренир овка	1	<b>ВУ:</b> Упражнения на расслабление (вис на перекладине)(1)	Педагог. Контроль
92	<b>Итого: 15, Практика: 15, Теория: 0</b>					
93	Апр ель	85	Тренир овка	2	<b>ОФП:</b> Упражнения направленные на развитие и укрепление физических данных (1) <b>СФП:</b> Развитие выносливости (1)	Педагог. Контроль
94	Апр ель	86	Тренир овка	1	<b>СФП:</b> Упражнения для мышц рук и плечевого пояса с гирей 12 кг (1)	Педагог. Контроль
95	Апр ель	87	Тренир овка	1	<b>ОФП:</b> Упражнения направленные на развитие и укрепление физических данных (1)	Педагог. Контроль
96	Апр ель	88	Тренир овка	1	<b>ОФП:</b> Подготовка к сдаче норм ГТО (1)	Педагог. Контроль
97	Апр ель	89	Тренир овка	2	Сдача норм ГТО (1) <b>СФП:</b> Тренажер на сгибание и разгибание бедра(1)	Педагог. Контроль
98	Апр ель	90	Тренир овка	1	<b>ОФП:</b> Упражнения направленные на развитие и укрепление физических данных (1)	Педагог. Контроль
99	Апр ель	91	Тренир овка	2	<b>СФП:</b> Упражнения для мышц спины(1) <b>ТП:</b> Выполнение забросов на грудь с гирей 12 кг попеременно двумя руками (1)	Педагог. Контроль
100	Апр ель	92	Соревн ования	1	<b>Соревнования:</b> Отк. Первенство города Тюмени среди юношей и девушек (1)	Подведе ние ито гов
101	Апр ель	93	Тренир овка	1	<b>ТП:</b> Выполнение упражнения рывок 12 кг гири попеременно двумя руками (1)	Педагог. Контроль
102	Апр ель	94	Тренир овка	1	<b>ТП:</b> Разучивание упражнения толчок двух 12 кг гирь от груди (1)	Педагог. Контроль
103	Апр ель	95	Тренир овка	1	<b>ТП:</b> Разучивание упражнения толчок двух 12 кг гирь от груди (1)	Педагог. Контроль

104	Апрель	96	Тренировка	1	<b>ТП:</b> Выполнение забросов на грудь с гирей 12 кг попеременно двумя руками (1)	Педагог. Контроль
105	Апрель	97	Тренировка	1	<b>ВУ:</b> Упражнения на статическое растяжение (1)	Педагог. Контроль
106	<b>Итого: 16, Практика: 16, Теория:-</b>					
107	Май	98	Тренировка	1	<b>ОФП:</b> Упражнения направленные на развитие и укрепление физических данных (1)	Педагог. Контроль
108	Май	99	Соревнования	1	<b>Соревнования:</b> Отк. Первенство города Тобольска посвященное Дню Победы (1)	Подвед. итога
109	Май	100	Тренировка	1	<b>ОФП:</b> Подготовка к сдаче норм ГТО (1)	Педагог. Контроль
110	Май	101	Тренировка	1	<b>ТП:</b> Выполнение упражнения рывок 12 кг гири попеременно двумя руками (1)	Педагог. Контроль
111	Май	102	Тренировка	1	<b>ОФП:</b> Подготовка к сдаче норм ГТО (1)	Педагог. Контроль
112	Май	103	Выполнение контр. нормативов	1	<b>Сдача контрольных нормативов:</b> Сдача нормативов (1)	Подведе ние итога
113	Май	104	Тренировка	1	<b>ОФП:</b> Подготовка к сдаче норм ГТО (1)	Педагог. Контроль
114	Май	105	Тренировка	1	<b>ТП:</b> Выполнение упражнения рывок с 12 кг гирей попеременно двумя руками (1)	Педагог. Контроль
115	Май	106	Тренировка	1	<b>СФП:</b> Развитие выносливости (1)	Педагог. Контроль
116	Май	107	Тренировка	1	<b>ТП:</b> Выполнение упражнения толчок двух 12 кг гирь от груди (1)	Педагог. Контроль
117	Май	108	Тренировка	1	<b>СФП:</b> Упражнения для мышц рук и плечевого пояса(1)	Педагог. Контроль
118	<b>Итого: 11, Практика: 11, Теория:-0</b>					

№ п/п	Месяц	№ занятия	Форма занятия	Кол. часов	Тема занятия	Форма контроля
1	сентябрь	1	Беседа, тренировка	2	<b>Вводное занятие:</b> Инструктаж по технике безопасности.(1) <b>ОФП:</b> Упражнения направленные на развитие и укрепление физических данных (1)	Опрос, Педагог. контроль
2	сентябрь	2	Беседа, Тренировка	1	<b>Теория:</b> Место занятий, оборудование, инвентарь(1)	Опрос, Педагог. контроль
3	сентябрь	3	Тренировка	1	<b>СФП:</b> Упражнения для мышц спины(1)	Педагог. контроль
4	сентябрь	4	Тренировка	1	<b>ОФП:</b> Подготовка к сдаче норм ГТО (1)	Педагог. контроль
5	сентябрь	5	Тренировка	2	<b>СФП:</b> Выполнение махов с гирей 14 кг попеременно двумя руками(1) <b>Классический толчок:</b> Толчок двух гирь 12 кг(интенсивка) (1)	Педагог. контроль
6	сентябрь	6	Тренировка	1	<b>Классический рывок:</b> Рывок гири 12 кг попеременно (1)	Педагог. контроль
7	сентябрь	7	Тренировка	1	<b>ОФП:</b> Подготовка к сдаче норм ГТО (1)	Педагог. контроль
8	сентябрь	8	Тренировка	2	<b>СФП:</b> Выполнение упражнений на укрепление мышц ног с гирей 14 кг(1) <b>ТП:</b> Разучивание упражнения толчок 12 кг гири с груди попеременно двумя руками (1)	Педагог. контроль
9	сентябрь	9	Тренировка	1	<b>ТП:</b> Выполнение забросов на грудь с гирей 14 кг попеременно двумя руками (1)	Педагог. контроль
10	сентябрь	10	Тренировка	1	<b>ТП:</b> Разучивание упражнения толчок 12 кг гири с груди попеременно двумя руками (1)	Педагог. контроль
11	сентябрь	11	Тренировка	2	<b>СФП:</b> Упражнения направленные на развитие и укрепление физических данных с гирей 16 кг (1) <b>Классический толчок:</b> Толчок двух гирь 16 кг(1)	Педагог. контроль
12	сентябрь	12	Тренировка	2	Сдача норм ГТО (1) <b>ВУ:</b> Упражнения на расслабление (вис на перекладине) (1)	Педагог. контроль
13	<b>Итого: 17, Практика: 15, Теория: 2</b>					
14	октябрь	13	Тренировка	2	<b>ОФП:</b> Упражнения для мышц рук и плечевого пояса (1) <b>СФП:</b> Развитие выносливости (1)	Педагог. контроль

15	октябрь	14	Беседа, тренировка	1	<b>Теория:</b> История развития гиревого спорта в стране и мире (1)	Опрос, Педагог. контроль
16	октябрь	15	Тренировка	1	<b>ОФП:</b> Подготовка к сдаче норм ГТО (1)	Педагог. контроль
17	октябрь	16	Тренировка	1	<b>ТП:</b> Выполнение забросов на грудь с гирей 12 кг попеременно двумя руками (1)	Педагог. контроль
18	октябрь	17	Тренировка	1	<b>СФП:</b> Практика: Упражнения для мышц рук и плечевого пояса с гирей 12 кг	Педагог. контроль
19	октябрь	18	Тренировка	1	<b>ТП:</b> Разучивание упражнения толчок 12 кг гири с груди попеременно двумя руками (1)	Педагог. контроль
20	октябрь	19	Тренировка	2	<b>ОФП:</b> Упражнения направленные на развитие и укрепление физических данных (1) <b>Классический толчок:</b> Толчок двух гирь 12 кг (1)	Педагог. контроль
21	октябрь	20	Тренировка	2	<b>ТП:</b> Разучивание упражнения толчок 12 кг гири с груди попеременно двумя руками (1) <b>Классический толчок:</b> Толчок двух гирь 12 кг (1)	Педагог. контроль
22	Октябрь	21	Тренировка	1	<b>СФП:</b> Тренажер для спины (сгибание, разгибание спины)(1)	Педагог. контроль
23	октябрь	22	Тренировка	1	<b>Классический толчок:</b> Толчок двух гирь 12 кг (интенсивка) (1)	Педагог. контроль
24	октябрь	23	Тренировка	1	<b>СФП:</b> Упражнения для мышц рук и плечевого пояса(1)	Педагог. контроль
25	октябрь	24	Выпол. контр. норм.	1	<b>Сдача контрольных нормативов:</b> Сдача нормативов (1)	Подведение итогов
26	октябрь	25	Тренировка	1	<b>СФП:</b> Становая тяга (1)	Педагог. контроль
27	октябрь	26	Тренировка	1	<b>ВУ:</b> Упражнения на статическое растяжение (1)	Педагог. контроль
28	<b>Итого: 17, Практика: 16, Теория: 1</b>					
29	ноябрь	27	Тренировка	2	<b>ОФП:</b> Развивающие упражнения (1) <b>СФП:</b> Развитие выносливости (1)	Педагог. контроль
30	ноябрь	28	Тренировка	1	<b>СФП:</b> Упражнения для мышц рук и плечевого пояса(1)	Педагог. контроль
31	ноябрь	29	Тренировка	1	<b>ОФП:</b> Упражнения для мышц спины и пресса(1)	Педагог. контроль



32	ноябрь	30	Тренировка	1	<b>ОФП:</b> Подготовка к сдаче норм ГТО (1)	Педагог. контроль
33	ноябрь	31	Беседа, тренировка	1	<b>Теория:</b> Правила соревнований, их организация и проведение (1)	Опрос, Педагог. контроль
34	ноябрь	32	Тренировка	1	<b>ТП:</b> Разучивание упражнения толчок 12 кг гири с груди попеременно двумя руками (1)	Педагог. контроль
35	ноябрь	33	Тренировка	2	<b>СФП:</b> Упражнения для мышц рук и плечевого пояса с гирей 12 кг	Педагог. контроль
36	ноябрь	34	Тренировка	1	<b>ТП:</b> Выполнение забросов на грудь с гирей 12 кг попеременно двумя руками (1)	Педагог. контроль
37	ноябрь	35	Тренировка	2	<b>СФП:</b> Упражнения для мышц ног (голень, бедро) с гирей 12 кг (1) Сдача норм ГТО (1)	Педагог. контроль
38	ноябрь	36	Тренировка	1	<b>Классический рывок:</b> Рывок гири 12 кг (1)	Педагог. контроль
39	ноябрь 2	37	Тренировка	1	<b>ТП:</b> Разучивание упражнения толчок 12 кг гири с груди попеременно двумя руками (1)	Педагог. контроль
40	ноябрь	38	Тренировка	2	<b>Классический рывок:</b> Рывок гири 14 кг (1) <b>ВУ:</b> Упражнения на статическое растяжение (1)	Педагог. контроль
41	<b>Итого: 16, Практика: 15, Теория: 1</b>					
42	Декабрь	39	Беседа, тренировка	1	<b>Теория:</b> Строение и функции организма (1)	Опрос, Педагог. контроль
43	Декабрь	40	Тренировка	2	<b>СФП:</b> Тренажер на сгибание и разгибание бедра (1) <b>ТП:</b> Выполнение упражнения толчок 12 кг гири с груди попеременно двумя руками (1)	Педагог. контроль
44	Декабрь	41	Тренировка	2	<b>СФП:</b> Упражнения для мышц спины с гирей 12 кг (1) <b>Классический рывок:</b> Рывок гири 14 кг (1)	Педагог. контроль
45	Декабрь	42	Тренировка	1	<b>ОФП:</b> Подготовка к сдаче норм ГТО (1)	Педагог. контроль
46	Декабрь	43	Тренировка	1	<b>Классический толчок:</b> Толчок двух гирь 12 кг (1)	Педагог. контроль
47	Декабрь	44	Тренировка	2	<b>ОФП:</b> Подготовка к сдаче норм ГТО (1) <b>ТП:</b> Выполнение упражнения толчок 12 кг гири с груди попеременно двумя руками (1)	Педагог. контроль
48	Декабрь	45	Тренировка	1	<b>ОФП:</b> Упражнения направленные на развитие и укрепление физических данных (1)	Педагог. контроль

49	Дек абрь	46	Тренир овка	1	<b>ТП:</b> Выполнение упражнения толчок 12 кг гири с груди попеременно двумя руками (1)	Педагог. контроль
50	Дек абрь	47	Тренир овка	1	<b>СФП:</b> Упражнения для мышц ног (голень, бедро) с гирей 12 кг(1)	Педагог. контроль
52	Дек абрь	48	Тренир овка	1	<b>ТП:</b> Разучивание упражнения рывок с 12 кг гирей попеременно двумя руками (1)	Педагог. контроль
53	Дек абрь	49	Тренир овка	1	<b>СФП:</b> Развитие выносливости с гирями 12 кг(1)	Педагог. контроль
54	Дек абрь	50	Тренир овка	1	<b>ВУ:</b> Упражнения на статическое растяжение (1)	Педагог. контроль
55	<b>Итого: 15, Практика: 14, Теория: 1</b>					
56	Янв арь	51	Беседа, тренир овка	1	<b>ОФП:</b> Подготовка к сдаче норм ГТО (1)	Опрос, Педагог. контроль
57	Янв арь	52	Соревн ования	2	<b>Соревнования:</b> Открытый Новогодний Турнир. с. Исетское (2)	Подведе ние ито гов
58	Янв арь	53	Тренир овка	1	<b>СФП:</b> Упражнения для мышц ног (голень, бедро) с гирей 12 кг(1)	Педагог. Контроль
59	Янв арь	54	Тренир овка	2	<b>СФП:</b> Развитие выносливости с гирями 12 кг(1) <b>Классический рывок:</b> Рывок гири 14 кг (1)	Педагог. Контроль
60	Янв арь	55	Тренир овка	2	<b>ОФП:</b> Упражнения направленные на развитие и укрепление физических данных (1) <b>ТП:</b> Выполнение упражнения толчок 12 кг гири с груди попеременно двумя руками (1)	Педагог. Контроль
61	Янв арь	56	Тренир овка	2	<b>СФП:</b> Упражнения для мышц спины с гирей 12 кг(1) <b>ТП:</b> Разучивание упражнения рывок с 12 кг гирей попеременно двумя руками (1)	Педагог. Контроль
62	Янв арь	57	Тренир овка	2	<b>ОФП:</b> Упражнения направленные на развитие и укрепление физических данных (1) <b>ТП:</b> Выполнение упражнения толчок 12 кг гири с груди попеременно двумя руками (1)	Педагог. Контроль
63	Янв арь	58	Тренир овка	1	<b>СФП:</b> Развитие выносливости (1)	Педагог. Контроль
64	Янв арь	59	Тренир овка	2	<b>Классический толчок:</b> Толчок двух гирь 12 кг (1) <b>СФП:</b> Упражнения для мышц спины с гирей 12 кг(1)	Педагог. Контроль
65	Янв арь	60	Тренир овка	1	<b>ВУ:</b> Упражнения на статическое растяжение (1)	Педагог. Контроль
66	<b>Итого: 16, Практика: 16, Теория:-</b>					
67	Фев	61	Тренир	1	<b>ОФП:</b> Упражнения направленные на развитие и	Педагог.

	раль		овка		укрепление физических данных (1)	Контроль
68	Февраль	62	Беседа, тренировка	1	<b>СФП:</b> Развитие выносливости (1)	Опрос, Педагог. контроль
69	Февраль	63	Тренировка	1	<b>ОФП:</b> Упражнения направленные на развитие и укрепление физических данных (1)	Педагог. Контроль
70	Февраль	64	Тренировка	1	<b>СФП:</b> Упражнения для мышц спины с гирей 12кг(1)	Педагог. Контроль
71	Февраль	65	Тренировка	1	<b>Классический толчок:</b> Толчок двух гирь 14кг (1)	Педагог. Контроль
72	Февраль	66	Соревнования	2	<b>Соревнования:</b> Отк. Первенство г.Ялуторовска среди юношей и девушек (2)	Подведение итогов
73	Февраль	67	Тренировка	1	<b>Классический рывок:</b> Рывок гири 14 кг (1)	Педагог. Контроль
74	Февраль	68	Тренировка	2	Сдача норм ГТО (1) <b>СФП:</b> Упражнения для мышц ног (голень, бедро) с гирей 12 кг(1)	Педагог. Контроль
75	Февраль	69	Тренировка	2	<b>ОФП:</b> Упражнения направленные на развитие и укрепление физических данных (1) <b>ТП:</b> Выполнение упражнения толчок 12 кг гири с груди попеременно двумя руками (1)	Педагог. Контроль
76	Февраль	70	Тренировка	1	<b>СФП:</b> Упражнения для мышц спины с гирей 12кг(1)	Педагог. Контроль
77	Февраль	71	Тренировка	1	<b>ТП:</b> Разучивание упражнения рывок с 12 кг гирей попеременно двумя руками (1)	Педагог. Контроль
78	Февраль	72	Тренировка	2	<b>ТП:</b> Выполнение упражнения толчок 12 кг гири с груди попеременно двумя руками (1) <b>ВУ:</b> Упражнения на статическое растяжение (1)	Педагог. Контроль
79	<b>Итого: 16, Пактика: 16, Теория:-</b>					
80	Март	73	Тренировка	1	<b>СФП:</b> Упражнения для мышц спины(1)	Педагог. Контроль
81	Март	74	Тренировка	1	<b>ОФП:</b> Подготовка к сдаче норм ГТО (1)	Педагог. Контроль
82	Март	75	Тренировка	2	<b>СФП:</b> Упражнения для мышц рук и плечевого пояса(1) <b>Классический рывок:</b> Рывок гири 14 кг (1)	Педагог. Контроль
83	Март	76	Тренировка	1	<b>СФП:</b> Развитие выносливости (1)	Педагог. Контроль
84	Март	77	Тренировка	2	<b>СФП:</b> Упражнения для мышц рук и плечевого пояса с гирей 12 кг (1) <b>ТП:</b> Выполнение забросов на грудь с гирей 12 кг	Педагог. Контроль

					попеременно двумя руками (1)	
85	Мар т	78	Тренир овка	1	<b>ОФП:</b> Подготовка к сдаче норм ГТО (1)	Педагог. Контроль
86	Мар т	79	Тренир овка	1	<b>ОФП:</b> Упражнения направленные на развитие и укрепление физических данных (1)	Педагог. Контроль
87	Мар т	80	Тренир овка	1	<b>СФП:</b> Упражнения для мышц ног (голень, бедро) с гирей 12 кг (1)	Педагог. Контроль
88	Мар т	81	Тренир овка	1	<b>ОФП:</b> Упражнения направленные на развитие и укрепление физических данных (1)	Педагог. Контроль
89	Мар т	82	Тренир овка	1	<b>ТП:</b> Выполнение забросов на грудь с гирей 12 кг попеременно двумя руками (1)	Педагог. Контроль
90	Мар т	83	Тренир овка	2	<b>ТП:</b> Разучивание упражнения толчок двух 12 кг гирь от груди (1) <b>Классический толчок:</b> Толчок двух гирь 12 кг (интенсивка) (1)	Педагог. Контроль
91	Мар т	84	Тренир овка	1	<b>ВУ:</b> Упражнения на расслабление (вис на перекладине) (1)	Педагог. Контроль
92	<b>Итого: 15, Практика: 15, Теория: -</b>					
93	Апр ель	85	Тренир овка	2	<b>ОФП:</b> Упражнения направленные на развитие и укрепление физических данных (1) <b>СФП:</b> Развитие выносливости (1)	Педагог. Контроль
94	Апр ель	86	Тренир овка	2	<b>ОФП:</b> Подготовка к сдаче норм ГТО (1) <b>СФП:</b> Упражнения для мышц рук и плечевого пояса с гирей 14 кг (1)	Педагог. Контроль
95	Апр ель	87	Тренир овка	1	<b>ТП:</b> Выполнение забросов на грудь с гирей 12 кг попеременно двумя руками (1)	Педагог. Контроль
96	Апр ель	88	Тренир овка	2	<b>СФП:</b> Выполнение махов с гирей 12 кг попеременно двумя руками (1) <b>Классический рывок:</b> Рывок гири 16 кг (1)	Педагог. Контроль
97	Апр ель	89	Тренир овка	2	Сдача норм ГТО (1) <b>СФП:</b> Тренажер на сгибание и разгибание бедра (1)	Педагог. Контроль
98	Апр ель	90	Тренир овка	1	<b>Классический толчок:</b> Толчок двух гирь 14 кг	Педагог. Контроль
99	Апр ель	91	Тренир овка	1	<b>СФП:</b> Упражнения для мышц спины (1)	Педагог. Контроль
100	Апр ель	92	Соревн ования	1	<b>Соревнования:</b> Отк. Первенство города Тюмени среди юношей и девушек (1)	Подведе ние ито гов
101	Апр	93	Тренир	1		Педагог.

	ель		овка		<b>ТП:</b> Выполнение упражнения рывок 12 кг гири попеременно двумя руками (1)	Контроль
102	Апр ель	94	Тренир овка	1	<b>Классический толчок:</b> Толчок двух гирь 14 кг	Педагог. Контроль
103	Апр ель	95	Тренир овка	1	<b>Классический рывок:</b> Рывок гири 14 кг (1)	Педагог. Контроль
104	Апр ель	96	Тренир овка	1	<b>ТП:</b> Выполнение забросов на грудь с гирей 12 кг попеременно двумя руками (1)	Педагог. Контроль
105	Апр ель	97	Тренир овка	1	<b>ВУ:</b> Упражнения на статическое растяжение (1)	Педагог. Контроль
106	<b>Итого: 17, Практика: 17, Теория:-</b>					
107	Май	98	Тренир овка	1	<b>ОФП:</b> Упражнения направленные на развитие и укрепление физических данных (1)	Педагог. Контроль
108	Май	99	Соревн ования	2	<b>Соревнования:</b> Отк. Первенство города Тобольска посвященное Дню Победы (2)	Подвед. итоги
109	Май	100	Тренир овка	2	<b>ОФП:</b> Подготовка к сдаче норм ГТО (1) <b>ТП:</b> Выполнение упражнения толчок двух 12 кг гирь от груди (1)	Педагог. Контроль
110	Май	101	Тренир овка	2	<b>ТП:</b> Выполнение упражнения рывок 12 кг гири попеременно двумя руками (1) <b>Классический рывок:</b> Рывок гири 16 кг (1)	Педагог. Контроль
111	Май	102	Тренир овка	1	<b>СФП:</b> Выполнение махов с гирей 12 кг попеременно двумя руками (1)	Педагог. Контроль
112	Май	103	Выпол нение контр. нормат ивов	2	<b>Сдача контрольных нормативов:</b> Сдача нормативов (2)	Подведе ние итоги
113	Май	104	Тренир овка	1	<b>СФП:</b> Выполнение махов с гирей 16 кг попеременно двумя руками (1)	Педагог. Контроль
114	Май	105	Тренир овка	1	<b>ТП:</b> Выполнение упражнения рывок с 16 кг гирей попеременно двумя руками (1)	Педагог. Контроль
115	Май	106	Тренир овка	1	<b>СФП:</b> Развитие выносливости (1)	Педагог. Контроль
116	Май	107	Тренир овка	1	<b>СФП:</b> Тренажер на сгибание и разгибание бедра (1)	Педагог. Контроль
117	Май	108	Тренир овка	1	<b>СФП:</b> Упражнения для мышц рук и плечевого пояса (1)	Педагог. Контроль
118	<b>Итого: 15, Практика: 15, Теория:-</b>					

## **Условия реализации программы.**

### **Информационно - методические условия:**

1. Наличие программы в электронном и печатном варианте.
2. Интернет – ресурсы.
3. Интерактивная доска.
4. Методическая литература.
5. Учебно – методические комплексы.

### **Кадровые ресурсы:**

Педагог дополнительного образования, имеющий специальное образование и соответствующую квалификацию.

### **Финансовые ресурсы:**

Муниципальное задание.

### Материально-техническое оснащение программы:

№ п/п	Оборудование	Количество Шт.	Имеется	Нужно для программы
1	Зал тренажерный	1	+	
2	Гири 8 кг.	8	+	
	10 кг.	8	+	
	12 кг.	8	+	
	16 кг.	8	+	
	24 кг.	8	+	
	32 кг.	4	+	
3	Штанга	1	+	
4	Гантели	8	+	
5	Турник навесной	1	+	
6	Ремень тяжелоатлетические	5	+	

### Формы аттестации:

Педагогическое наблюдение, тесты, анкеты, контрольные нормативы, выполнение норм ГТО, присвоение спортивных разрядов.

**Оценочные материалы**  
**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ**

Обучающиеся 11-15лет									
1	Скоростные	Бег 30м	11	6,3	6,1-5,5	5,0	6,4	6,3-5,7	5,1
			12	6,0	5,8-5,4	4,9	6,2	6,0-5,4	5,0
			13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,3	6,2-5,5	5,0
			14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
			15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3/10	11	9,7	9,3-8,8	8,5	10,1	9,7-9,3	8,9
			12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
			13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
			14	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
			15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыж.вдлин с места	11	140	160-180	195	130	150-175	185
			12	145	165-180	200	135	150-175	185
			13	150	170-190	205	140	160-180	200
			14	160	180-195	210	145	160-180	200
			15	175	190-200	220	155	165-185	205
4	Выносливость	Бег 1000м	11	7,46	4,47-7,45	4,46	8,21	5,21-8,20	5,20
			12	7,31	4,31-7,30	4,30	8,11	5,11-8,10	5,10
			13	7,16	4,21-7,15	4,20	8,01	5,01-8,00	5,00
			14	7,01	4,11-7,01	4,10	7,51	4,51-7,50	4,50



			15	6,46	3,56-6,45	3,55	7,4 1	4,41-7,40	4,40
5	Гибкость	Наклон из положен иясядя	11	2	6-8	10	4	8-10	15
			12	2	6-8	10	5	9-11	16
			13	2	5-7	9	6	10-12	18
			14	3	7-9	11	7	12-14	20
			15	4	8-10	12	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягив ания на высокой переклади не – юнош и; низкой переклади не – девушки	11	1	4-5	6	4	10-14	19
			12	1	4-6	7	4	11-15	20
			13	1	5-6	8	5	12-15	19
			14	2	6-7	9	5	13-15	17
			15	3	7-8	10	5	12-13	16
Обучающиеся 16-17 лет									
1	Скоростные	Бег 30м	16	5,2	5,1-4,8	4,4	6,1	5,9-5,3	4,8
			17	5,1	5,0-4,7	4,3	6,1	5,9-5,3	4,8
2	Скоростно- силовые	Прыжок вдлинну с места	16	180	195-210	230	160	170-190	210
			17	190	205-220	240	160	170-190	210
3	Выносливость	Бег 1000м	16	6,30	3,45-6,30	3,44	7,4 1	4,31-7,20	4,30
			17	6,20	3,40-6,00	3,40	7,4 0	4,31-7,20	4,25
4	Гибкость	Наклон из положен иясядя	16	5	9-12	15	7	12-14	20
			17	5	9-12	15	7	12-14	20

5	Координационные	Челночный бег 3/10	16	8,2	8,0-7,6	7,3	9,7	9,3-8,7	8,4
			17	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6	9,3-8,7	8,4
6	Силовые	Подтягивания на перекладине	16	9	10	11			
			17	10	11	12			
		Подъем туловища (30 сек)					18	20	25
							19	22	26

## *Литература.*

### *Для обучающихся:*

1. Аулик И.В. Как определить тренированность спортсмена. М.; Физкультура и спорт, 1997. - 102с.
2. Борисевич С.А.. Теоритически е аспекты построения тренировки спортсменов-гиревиков: учебно-методическое пособие/ С.А.Борисевич, С.Б.Толстов. – Тюмень: Изд-во ТГСХ, 2005. -40с.
3. Воротынцев А.И.. Гири. Спорт сильных и здоровых/ А.И. Воротынцев. –Москва: Советский спорт, 2002. -272с.

### *Для родителей*

1. Тяжелая атлетика Учебник для институтов физической культуры. -ФиС 1981;
2. Т.П. Юшкевич, В.Е. Васюк, В.А. Буланов Применение технических средств в обучении и тренировке спортсмена (Методическое пособие) -Минск 1987;
3. Б.Н. Умельницкий Энциклопедия. Заблуждений спорта. – Донецк:СКИФ 2003
4. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Спортивные кружки и секции. - М.: Просвещение, 1986;
5. Шикунов А.Н.. Пропаганда и популяризация гиревого спорта/ А.Н.Шикунов; Тамбов, государственный университет им. Г.Р.Державина. –Тамбов: Изд-во ТГУ, 2012, -172с.

### *Для педагога:*

1. Бутыч В.В.. Развитие специальных физических качеств спортсменов- гиревиков на основе построенных тренировочных модулей/ В.В.Бутыч; научный руководитель: Н.В.Морозова//Здоровье нации-наша забота. – Тюмень, 2008. –С.19-21.
2. А.А. Гужеловский Основы теории и методики физической культуры. - М.: Физкультура и спорт 1986;
3. Атлетизм. Научно – методический реферативный сборник. – М.:Инспорт, 1989;

### **Воспитательный блок:**

В процессе формирования личности воспитание как целенаправленное воздействие на человека играет определяющую роль, так как именно посредством его в сознании и поведении детей формируются основные социальные, нравственные и культурные ценности, которыми руководствуется общество в своей жизнедеятельности. Поэтому от эффективности системы воспитания зависит в конечном счете состояние общественного сознания и общественной жизни.

#### **Нравственно-правовое воспитание**

основано на развитии у детей нравственных и этических норм жизни, формировании правил поведения, изучение правовой культуры, формирование в коллективе детей и взрослых уважительного отношения к правам друг друга, формирование качеств, от которых зависит культура поведения, культура труда и общения. Усвоение понятий «настойчивость», «долг», «сдержанность», «управление собой», «порядочность».

#### **Патриотическая деятельность**

включает в себя воспитание осознания учащимися как нравственной ценности причастности к судьбе Отечества, его прошлому, настоящему и будущему, воспитание интереса к истории родного края и Отечества, расширение представлений о родном поселке, о героях Великой Отечественной Войны, работниках тыла, воспитание чуткости, доброты и милосердия.

#### **Художественно-эстетическая**

деятельность реализуется в процессе развития самотворчества и самостоятельности, выявление творческих способностей, наклонностей учеников, вовлечение их в разнообразную творческую деятельность, приобщение к национальным традициям и обычаям, культуре поведения.

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

строится в процессе создания условий для сохранения и укрепления здоровья учащихся, в их воспитании стремления к здоровому образу жизни.

### **Трудовое и экологическое воспитание**

осуществляется посредством формирования экологического поведения, обеспечивающего сохранения на Земле природы и человека, их, взаимодействия, создаёт условия для трудовой деятельности.

### **Профориентационная деятельность**

помогает учащимся в профессиональном становлении, жизненном самоопределении, в воспитании стремления практически овладеть мастерством выбранной профессии.

**Упражнения для развития силы и силовой выносливости****1. Упражнения для развития мышц – сгибателей кисти:**

- ходьба с гирями в опущенных руках;
- ходьба с дисками (тяжелыми) в опущенных руках;
- висы на перекладине, на кольцах, висы с отягощениями;
- махи гирь различного веса;
- накручивание троса на горизонтальную ось;
- держась за дужки гирь, сгибание и разгибание кистей;
- прыжки с отягощением в руках;
- лазанье по канату и шесту;
- сжимание кистевого эспандера;
- ходьба с гантелями (руки согнуты в локтях);

**2. Упражнения для мышц разгибателей плеча (трицепса):**

- жим двух гирь от груди;
- жим гирь из-за головы;
- французский жим стоя;
- отжимание в упоре лежа;
- жим штанги от груди и из-за головы различными по ширине хватами;
- жим штанги лежа различными по ширине хватами;
- сгибание и разгибание рук в наклоне.

**3. Упражнения для дельтовидных мышц:**

- жим гири от груди и сплеч;
- толчок двух гирь;
- подъем гири до подбородка из положения – гиря в опущенных рукахвнизу;
- протяжка: подъем штанги вверх из положения – штанга внизу;
- протяжка: подъем гири вверх на прямых руках из положения – гирявнизу на прямых;

- различные жимы штанги ( лежа, сидя, стоя, в наклоне) различными по ширине хватами;
- подъем и опускание гирь (гантелей) через стороны на прямых руках;
- разводка сидя.

#### **4. Упражнения для мышц бедра:**

- приседания с гирями или штангой на груди или плечах;
- выпрыгивания с гирей вверх, стоя на двух плинтах;
- восхождение на опору с гирями или штангой;
- приседания со штангой на плечах в «ножницах»;
- сгибание и разгибание ног на станке.

### **РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ.**

Для воспитания выносливости следует использовать: кроссовый бег в равномерном и переменном темпе с постепенным увеличением длины дистанции до 2-3,5 км, повторный бег на отрезках 30-40-50 м с короткими интервалами отдыха (15-30 сек); подвижные и спортивные игры.

### **РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ.**

*Гибкость – это физическое качество, выражающееся в способности выполнять движения с возможно большей амплитудой.*

Гибкость следует развивать в упражнениях общей и специальной подготовки. Для этого необходимо систематически на протяжении всех годов обучения упражняться в наклонах, уклонах, отклонениях, нырках, переносах тела с ноги на ногу, вращениях в тазобедренных, плечевых, коленных, локтевых и голеностопных суставах.

Выполняя упражнения на гибкость, необходимо помнить, что:

- Воспитанник должен хорошо разогреться;
- рационально сочетать упражнения на гибкость и силу;
- гибкость следует развивать до такого предела, который обеспечивает успешное выполнение необходимой защиты и контратаки;

- начинать развивать гибкость с первого года обучения.

### *Дыхание*

В гиревом спорте для достижения высокого результата очень важно правильное ритмичное дыхание. Следует дышать глубоко и ритмично, включая и так называемое диафрагмальное дыхание, делать полный и интенсивный вдох по мере повышения уровня тренированности активное дыхание становится органичной частью двигательного навыка и уже не следует заострять на нем внимание.

Рекомендуются следующие схемы дыхания при выполнении рывка и толчка:

- при рывке: при подъеме гири со стартового положения выполняется глубокий вдох; в положении, когда гиря сверху, выдох и небольшой вдох; при опускании гири вниз – глубокий выдох. Итак, за один цикл рывка делается два вдоха и два выдоха;
- при толчке от груди: в стартовом положении делается вдох; при полу приседе – глубокий выдох; перед выталкиванием;
- вдох; в положении фиксации гири - небольшой выдох и вдох; при опускании гири на грудь – глубокий выдох. Итак, в одном полном движении толчка от груди делается три вдоха и три выдоха.

### **МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯМ ГИРЕВОГО ДВОЕБОРЬЯ**

При обучении упражнениям гиревого двоеборья изучаются одновременно с основными упражнениями вспомогательные упражнения с гирей, дисками от штанги и штангой. Необходимо внимательно следить за тем, чтобы с первых занятий обучаемые выполняли упражнения технически правильно.

Обучение упражнениям осуществляется в соответствии с общими принципами и методами обучения и воспитания в такой последовательности:

- ознакомление с техникой выполнения упражнения;
- разучивание упражнений, приемов, действий;
- тренировка.

Основная цель ознакомления - создать у обучаемых правильное представление о технике выполнения упражнений и обеспечить ясное ее понимание. Для этого следует: четко назвать упражнение; образцово показать его в целом; разъяснить его влияние на организм и важность создания адекватных условий применения; показать, если необходимо, упражнение повторно, но в медленном темпе или по частям, с одновременным объяснением техники выполнения. При показе обратить внимание на ведущие фазы и элементы в технике упражнения. Показ можно провести с помощью хорошо подготовленного спортсмена. После показа целесообразно предложить обучаемым опробовать упражнение.



Разучивание в зависимости от сложности упражнений и подготовленности обучаемых осуществляется в целом, по частям, по разделением с помощью подготовительных и подводящих упражнений.

При обучении упражнению по частям необходимо для каждой части включать этап "ознакомление", то есть назвать разучиваемую часть или элемент, образцово показать, обратить внимание на основное в выполнении этой части, дать опробовать, внимательно наблюдая за правильностью выполнения; если необходимо - показать еще раз и объяснить технику выполнения данного упражнения.

Тренировка - систематическое многократное повторение разученного упражнения с постепенным повышением физической нагрузки. Тренировкой достигается совершенствование техники выполнения упражнения и развитие физических и специальных качеств.

Заниматься гиревым спортом можно самостоятельно или под руководством тренера. Перед началом занятий следует пройти тщательное медицинское обследование. Для текущего контроля тренированности, состояния здоровья и уровня физического развития необходимо вести дневник самоконтроля. Содержание занятий зависит от материальной оснащенности спортивного зала, контингента занимающихся (возраста, подготовленности, весовых категорий), а также тренировочного цикла.

На первом этапе решаются, главным образом, задачи овладения техникой упражнений с гирями. Рекомендуется делить обучаемых на подгруппы по 2-4 человека и ставить перед ними задачу - следить за правильностью выполнения упражнений партнерами. Наилучших результатов в рывке и толчке можно добиться, включая в тренировочный план выполнение упражнений с гирями разного веса, постепенно увеличивая его. Обычно применяют следующие гири: 16 кг, 24 кг, 28 кг, 30 кг, 32 кг.

При планировании учебно-тренировочных занятий с начинающими спортсменами следует, особенно на первых занятиях, больше внимания уделять изучению техники выполнения упражнений; не стремиться форсировать результат, повышать нагрузку постепенно. Закончив цикл занятий с гирями 16 кг, переходят к гирям 24 кг, затем 28 кг и т.д.

В упражнениях со штангой ее вес должен быть доступным, оптимальным. Очень важно в каждом занятии разнообразить упражнения, чтобы они оказывали воздействие на самые различные группы мышц. Каждая тренировка должна рассматриваться, прежде всего, как составная часть многозвенной системы тренировочного процесса. Надо принимать в расчет как предыдущие, так и последующие тренировки, недостатки в развитии физических качеств, недостатки в технике выполнения классических упражнений, время, оставшееся до ближайших соревнований, индивидуальную реакцию организма на предыдущие нагрузки. Контрольную тренировку нужно проводить на фоне

достаточного восстановления организма. Важно избегать однообразия в тренировках: монотонность снижает положительную реакцию организма из-за быстрого приспособления его к однотипной нагрузке. Поскольку занятия связаны с многократным подниманием гири, могут быть, особенно у начинающих, травмы ладоней рук (срыв кожного покрова). Во избежание этих травм надо следить, чтобы повышение нагрузки было постепенным, пользоваться гимнастическими накладками, магниезией, проверять, нет ли ручках гирь краски, неровностей. Возможны механические повреждения от гири, случайно выскользнувшей из руки партнера. Поэтому важно обращать внимание на то, чтобы при выполнении маховых упражнений вблизи (3-4м) не было других занимающихся, чтобы одновременно выполняющие упражнения располагались лицом друг к другу. Перетренированность - неблагоприятное физическое состояние организма спортсмена, обусловленное неправильным планированием физических нагрузок в учебно-тренировочном процессе. Необходимо варьировать физические нагрузки, и тщательно следить за состоянием занимающихся. Занимающиеся должны периодически обращаться к врачу, особенно при ухудшении самочувствия или при заболевании. Тренировочное занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. После выполнения работы с гирей 24 кг переходят к гирям 28 и 32 кг. Известно, что наиболее эффективными упражнениями, способствующими максимальной приспособляемости главных систем организма, участвующих в данной работе, являются упражнения, сопряженные с основными по двигательной структуре и морфо-функциональному воздействию. Поэтому целесообразно после выполнения рывка включать в тренировку такие упражнения, как махи с гирей большого веса, специальные упражнения для кистей рук. В соревновательном периоде задача тренировок сводится к тому, чтобы как можно выше поднять интенсивность, то есть максимальный результат. В этот период в тренировке используются, в основном классические упражнения. Планируются подходы с количеством подъемов 80 и даже 90 % от максимального: 24, 32 кг.

Вместо этого можно, уменьшая объем нагрузки, повышать интенсивность нагрузки за счет уменьшения времени отдыха между подходами до 30 с, применяя интервальный метод тренировки: 24, 28, 32 кг.

## **ТЕХНИКА РЫВКА**

Классический рывок-упражнение, при выполнении которого и соответствии с правилами соревнований гиря одним непрерывным движением должна быть поднята вверх на прямую руку. Для обеспечения её подъёма можно использовать подсед. Длительность одного рывка (с подъёмом вверх и опусканием вниз) - в среднем 3-6 сек. Техническая сложность рывка связана, в частности, с необходимостью реализовать двигательный потенциал при быстром движении гири, удержать её над головой и сохранить устойчивое положение тела при достаточной горизонтальной скорости снаряда в передне - заднем направлении, а также с умением расслаблять мышцы на всём

протяжении упражнения в целом. Это предъявляет высокие требования к двигательным способностям, кинестетической чувствительности и подвижности в суставах.

Упражнение состоит из 4-х последовательно выполняемых частей: старта, подъёма гири вверх, фиксации и опускания вниз. В каждой из этих частей решаются определённые двигательные задачи. Упражнение повторяется максимальное количество раз одной и затем другой рукой. Смена рук производится на дополнительном замахе.

## **Старт**

Двигательная задача старта - обеспечение более полной реализации двигательного потенциала спортсмена в процессе каждого последующего подъёма гири. В стартовом положении выделяют следующие элементы: расстановка стоп, расположение других звеньев тела спортсмена, захват дужки гири. Стопы обычно расставляют немного шире плеч с естественным разворотом носков, чем создается наиболее удобное, устойчивое положение.

От того, как атлет производит замах дужки гири, во многом зависит конечный результат. Если дужка захватывается всей ладонью, то происходит повреждение кожи (натирание мозолей), а также быстрое утомление мышц предплечья.

При правильном захвате дужки гири мышцы предплечья практически не устают и мозоли не натираются. Для этого дужка гири должна лежать на фалангах пальцев, благодаря чему обеспечивается растяжение мышц предплечья и увеличивается их работоспособность. Для предохранения от появления мозолей захватывать дужку надо так, чтобы исключалось натяжение кожи на ладони. Угол наклона туловища по отношению к горизонтали должен составлять примерно 45 градусов. Это влияет на величину угла вылета вверх гири и обеспечивает необходимое статическое напряжение длинных мышц спины. Голова должна слегка приподнята, взгляд направлен вперёд. Такое положение головы способствует (благодаря шейно- тоническим рефлексам) повышению тонуса мышц - разгибателей ног и туловища, обеспечивая тем самым более эффективное их включение в динамическую работу, и одновременно снижает мышечный тонус их антагонистов. Рука прямая, плечо опущено. Свободная рука находится в свободном положении, ни касаясь при этом тела спортсмена.

## **Подъём гири вверх и фиксация**

Оторвав гирю от помоста, атлет делает замах, для чего немного сгибает в коленных суставах ноги, наклоняет туловище, подавая гирю между ними назад. Подъём гири вверх - наиболее ответственная часть рывка. Главной двигательной задачей этой части является придание гире необходимой скорости и высоты вылета. Подъём гири вверх подразделяется на две последовательно выполняемые фазы: фазу разгона снаряда, в процессе которого гиря поднимается до уровня груди, и фазу свободного полёта гири, в результате которого она поднимется вверх на вытянутую руку.

В первой фазе основная двигательная задача - придать гире скорость, необходимую для вылета её вверх. Усилия развиваются одновременным, мощным разгибанием ног и туловища. Таз подаётся вверх, плечевой пояс движется по дуге вверх - назад. Гиря в это время перемещается с ускорением вперёд вверх. Рука во время разгона прямая (осуществляет как бы роль "нити" в маятнике), плечо опущено. Малейшее сгибание руки в первой фазе снижает развиваемые спортсменом усилия, так как появляется слабое звено в работающей биомеханической цепи. Это приводит к уменьшению скорости вылета гири, а в дальнейшем к быстрому утомлению. Очень часто наблюдается уменьшение активности мышц ног и туловища. Причина этого - преждевременная подготовка спортсмена к подъёму гири, уменьшение амплитуды движений, излишняя скованность. К концу первой фазы гиря максимально удалена от спортсмена и её скорость также достигает максимума. Затем за счёт приобретённой скорости она движется по инерции по кривой вверх. Рука незначительно сгибается, чтобы уменьшить момент инерции, мышцы работают в удерживающем режиме. Наивысшее напряжение приходится на кисть руки в той точке траектории полёта, где вектор центробежной силы подъёма по касательной к дуге полёта будет максимально направлен на спортсмена.

Усилия, прилагаемые к гире, должны быть распределены так, чтобы в верхней части полёта скорость гири гасла. При несоблюдении этого условия силы, направленные в верхней точке назад - вверх, затрудняют фиксацию гири.

Для того чтобы при фиксации гири сверху она не била по предплечью, кисть руки как бы заводят сбоку летящей вверх гири, тем самым упреждая удар. Это достигается благодаря супинации в локтевом суставе. Рука выпрямляется, делается смягчающий подсед. Гиря поворачивается вокруг' предплечья, а не перебрасывается через кисть. Удерживая гирю на прямой руке, атлет выпрямляет ноги. Когда гиря находится наверху, её дужка должна быть на основании ладони. Это позволяет максимально расслабить мышцы предплечья и не допустить сдавливания кровеносных сосудов, снабжающих кровью кисть и предплечье. Можно раскрыть ладонь и пошевелить пальцами, с целью обеспечить определённый массаж кисти. Вверху рука полностью "выключена" в локтевом и плечевом суставах, мышцы плеча расслаблены. Давление гири через руку - рычаг должно переноситься на широчайшие мышцы спины. Только при этом условии можно выполнить достаточно большое количество подъемов (как в рывке, так и в толчке). Перед опусканием гири вниз, пальцы захватывают дужку гири так, чтобы было удобно удерживать ее внизу, и не происходило бы натяжение кожи на ладони. Расслабление мышц и не имеющих непосредственного отношения к движению, и работающих - важный показатель мастерства в гиревом спорте.

### **Опускание гири вниз**

Гиря опускается вниз под тяжестью собственного веса. Следует быстро подать ее на прямой руке немного вперед, поворачивая вокруг предплечья вперед-вниз, перехватить

дужку на уровне груди ч нагом сверху и одновременно приподнять плечо. Как только, падающий снаряд оттянет руку вниз, мягко амортизировать, опустив плечо, наклонить туловище, согнуть ноги в коленных суставах и принять стартовое положение. Затем, не опуская гирию на помост, начать новый цикл упражнения.

### **МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ РЫВКУ**

Для лучшего освоения техники выполнения рывка обучение целесообразно разделить на части: вначале обучать махам, смене рук, дыханию, а затем - рывку в целом. Перед тем, как приступить к разучиванию рывка по частям, необходимо показать упражнение в целом, обратив внимание на правильный захват дужки и фиксацию гири. Затем, можно перейти к обучению по частям. Обучение махам и смене рук, проводится сериями (2-3 маха одной рукой, смена, 2-3 раза - другой и опустить гирию) по 2-3 подхода. Объяснить основное в технике, обратить внимание на работу ног, туловища, смену рук производить тогда, когда гирия находится на махе впереди в выпрямленной руке на уровне пояса (в верхней "мертвой точке"). Это упражнение изучается на первых занятиях, а в дальнейшем включается в подготовительную часть.

Обучение дыханию, проводится с гириями 4-8 кг (или с легкими дисками).

Обратить внимание на правильное выполнение вдоха -выдоха вкаждой фазе рывка.

Выполняется 3-4 подхода по 10-12 повторений.

Обучение рывку в целом. Обучение проводится с показом особенностей выполнения каждой фазы отдельно, желательное попутным объяснением. Упражнение выполняется сериями по 5-6 повторений каждой рукой со сменой рук, 3-4 подхода. Обратить внимание на правильное дыхание и на взаимосвязь всех частей рывка.

### **ТЕХНИКА ТОЛЧКА**

Классический толчок - упражнение, для которого характерны большие и продолжительные мышечные напряжения, сопровождающиеся задержкой дыхания и натуживанием. Толчок выполняется с двумя гириями. Успешное выполнение толчка требует достаточно высокого уровня развития силовой выносливости. Упражнение состоит из двух самостоятельных приемов: подъем а от груд и. Первый из них является подготовительным приемом, выполняемым в самом начале упражнения, второй - основным.

#### **Подъем на грудь**

Стартовое положение: ноги на ширине плеч, с естественным разворотом носков, гири стоят между ступнями, чуть сзади. За счет работы мышц-разгибателей туловища и ног, а также работы рук гири поднимают одним непрерывным движением по кривой вверх на грудь.

## Подъем от груди

Подъем от груди состоит из трех последовательно выполняемых частей: действий в исходном положении, подъема до подседа, подседа с последующим вставанием. Все части органично взаимосвязаны и влияют друг на друга.

Действия в исходном положении. Основная, двигательная задача обеспечить наиболее полное использование физических возможностей атлета при последующем выполнении упражнения и в первую очередь силу мышц-разгибателей ног и туловища, поскольку эти мышцы в толчке от груди ведущие.

Для выполнения толчка от груди спортсмен должен принять наиболее удобное исходное положение. Стопы ставятся на ширине плеч (или немного шире), обеспечивая при прочих равных условиях более полную реализацию силы мышц-разгибателей ног и наибольший путь воздействия на гири в процессе их подъема до подседа. Дужка лежит на основании ладони. Гири прижаты к груди, руки расслаблены, локти сведены как можно ближе друг к другу (этого добиваются, развивая подвижность в плечевых и локтевых суставах). Туловище слегка отклонено назад, таз выведен вперед, ноги выпрямлены. Прочное и надежное удержание гирь на груди - необходимое условие концентрации внимания на выталкивании гирь вверх, полноценной реализации силы ног и туловища во втором приеме толчка от груди. Проекция общего центра тяжести должна проходить приблизительно посередине опоры или несколько ближе к голеностопным суставам. Взгляд направлен вперед, мышцы шеи расслаблены.

Подъем до подседа. Это - главная часть толчка от груди. Основная ее двигательная задача - подъем гирь на такую высоту и с такой конечной скоростью, чтобы при оптимальном для данного атлета выполнении подседа упражнение могло быть успешно завершено.

Подъем до подседа состоит из двух последовательно выполняемых и тесно связанных между собой фаз: полу приседа и выталкивания. Эта взаимосвязь обусловлена тем, что усилие, направленное на выталкивание гирь, фактически начинается еще в фазе полу приседа, когда тормозится движение атлета и гирь вниз. В случае несогласованного выполнения каждой из этих фаз резко ухудшаются структура и параметры движений. Поскольку выталкивание - ведущая фаза подъема до приседа, полу присед должен обеспечивать необходимые условия для эффективного выполнения выталкивания.

Полу присед выполняется с опорой на всю ступню за счет незначительного сгибания ног в коленных суставах. При этом колени слегка подаются в стороны, таз опускается назад - вниз, а плечевой пояс - вперед - вниз (туловище как бы сгибается). Гири перемещаются вертикально вниз или дугообразно вниз и несколько вперед. Гири примерно две трети своего пути вниз движутся ускоренно. Затем, на оставшемся пути, спортсмен активно противодействует движению гирь вниз (развиваемое усилие быстро возрастает). Во время торможения определенная доля кинетической энергии расходуется

на предварительное растягивание работающих мышц, что повышает эффективность их последующей работы. Однако, чем быстрее опускаются гири, тем больше путь их торможения. Поэтому каждый атлет должен найти оптимальную для себя скорость торможения. Важно, чтобы полу присед не был слишком глубоким. Тогда будет больше максимальное усилие при выталкивании, поскольку при этом сохраняются большие углы в коленных суставах и, следовательно, увеличиваются динамические возможности мышц-разгибателей ног.

Выталкивание производится энергичным ускоренным разгибанием туловища и резкой подачей вперед-вверх газа и заканчивается быстрым вставанием на носки. Развиваемое усилие передается гирям и рукам (гири и руки здесь - единое целое), свободно лежащим на груди.

Необходимо выполнять выталкивание с быстро нарастающей скоростью, используя энергию и работу всех звеньев опорно-двигательного аппарата. Только при этом условии возможно сохранение запасов энергии для выполнения большого количества движений.

Ритм главной части толчка от груди двухтактный: на первый такт производится полу присед, на второй - выталкивание.

Подсед и вставание. Выполнение подседа зависит от высоты и скорости вылета гирь. Во избежание искривления траектории движения гирь вперед при вставании на носки линия тяжести системы "спортсмен-гири" должна оставаться в пределах середины опоры.

В заключительный момент выталкивания атлет быстро и в полную силу "включает" руки в динамическую работу. Это позволяет погасить вертикальную скорость движения тела, после чего спортсмен быстро выполняет подсед, подавая грудь вперед и немного вниз. Активное взаимодействие с гирями ускоряет подсед и регулирует его направление. Благодаря этому тело атлета опускается с ускорением, превышающим ускорение свободного падения, а гири поднимаются выше и несколько смещаются назад.

После полного выпрямления рук уже вся система "атлет-гири" под действием силы тяжести и инерции незначительно опускается вниз.

Сдерживая давление гирь, спортсмен закрепляет ноги. Голову держит прямо, подбородок прижат к груди, туловище прогибается в пояснице, при этом проекция центра тяжести гирь проходит через тазобедренные суставы. Руки вверху находятся как можно ближе друг к другу (сведены, а не разведены в стороны), дельтовидные мышцы плеча расслаблены, основное удерживающее усилие обеспечивают широчайшие, трапециевидные и другие мышцы спины.

Вставание начинается сразу же после прекращения опускания системы "спортсмен-гири" вниз. Для этого надо подать таз вперед.

Во время фиксации гирь спортсмен должен быть неподвижен. Надо избегать уменьшения амплитуды выталкивания гирь, поскольку это приводит к значительной силовой работе.

Для опускания гирь на грудь атлет подает туловище назад, таз слегка вперед, приподнимается на носки, полностью расслабляет руки, сгибая их в локтевых суставах. Руки с гирями свободно падают на грудь, при этом удар гирь о грудь амортизируются сгибанием ног опусканием на всю ступню и пружинящими движениями туловища.

### **Подъем на грудь и действия в исходном положении**

Показать упражнение 2-3 раза. Обратить внимание на основное и технике, заострив внимание на том, что от положения гирь на груди зависит обеспечение наиболее полного использования физических возможностей спортсмена в последующих действиях. Обязательное условие: мышцы руки полностью расслаблены, дужки гирь лежат на основании ладони, плечиприжаты к туловищу, ноги выпрямлены.

Подъем от груди и фиксация. Изучение выталкивания начинают с движений ног (с полприседа), затем включают в работу мышцы спины и таза. В момент фиксации включаются в активную работу руки.

Показать и объяснить технику выполнения подседа и удержания гирь наверху. Поскольку это - главная часть толчка, то на ее разучивание необходимо отвести большую часть времени тренировки, добиваться правильного выполнения отдельных движений и согласования действий во всех фазах.

Опускание на грудь. Важно, чтобы обучаемый научился полностью расслаблять мышцы рук и свободно опускать руки с гирями на грудь. Объяснить и показать движения туловища и ног, обеспечивающие амортизацию при опускании гирь на грудь.

Дыхание. Обучение правильному дыханию проводить с облегченными гирями (или с легкими дисками от штанги). Особое внимание обратить на глубину вдоха-выдоха в каждой фазе толчка.

Толчок в целом. После освоения отдельных частей толчка переходят к обучению толчку в целом. Основное внимание обратить на согласованность действий при выполнении отдельных частей и на взаимосвязь их между собой.

Обучение всем вспомогательным упражнениям проводится по той же схеме, что и обучение классическим упражнениям.



### **Общая физическая подготовка**

Для улучшения подвижности суставов, эластичности мышц и связок необходимо уделять внимание не только приседаниям, но и кроссам, ускорениям, прыжкам в высоту и длину, спортивным играм

#### **Строевые упражнения:**

Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина, глубина строя, дистанция, дистанция, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчет на группы. повороты.

Движение: строевым шагом, обычным бегом, на носках, на пятках.

#### **Общеразвивающие упражнения без предметов:**

Упражнения для рук и плечевого пояса: движения руками из различных исходных положений, сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, рывковые движения руками. Упражнения вдвоем с сопротивлением, отталкивание.

Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, назад, в стороны, круговые движения туловищем, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежана спине.

Упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов.

Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движениями руками, выпады с наклоном и движениями руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

#### **Общеразвивающие упражнения с предметами:**

Упражнения со скакалкой;

Упражнения с гимнастической палкой;

Упражнения с набивным мячом.

## Упражнения на гимнастических снарядах:

- Упражнения на гимнастической скамейке;
- Упражнения на перекладине;
- Упражнения на гимнастической стенке;
- Упражнения на канате.

## Упражнения из акробатики:

Кувырки, стойки, перевороты

## Легкая атлетика:

- Бег на короткие дистанции (30,60,100 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.

## Специальная физическая подготовка.

### Характеристика деятельности.

Реализацию данной программы предлагается осуществлять на основе

### **специальных принципов:**

- Приоритета интересов каждого воспитанника и учета его психофизиологических личностных особенностей.
- Непрерывности образования и воспитания.
- Воспитывающего обучения.
- Добровольности и природосообразности.

В данной программе предполагается использовать методики, основанные на постепенном изучении элементов гиревого спорта.

### Использовать **формы работы:**

1. ***Фронтальная*** – все занимающиеся работают над одной поставленной задачей.
2. ***Групповая.***
3. ***Индивидуальная.***

Важнейшее требование к занятиям: дифференцированный подход к занимающимся с учетом их здоровья, физического развития, двигательной подготовленности.

## **Формы проведения занятий:**

### **1. Теоретические занятия.**

### **2. Практические занятия (учебно – тренировочные)**

Структура:

- подготовительная часть
- основная часть
- заключительная

### **3. Контрольные занятия**

### **4. Досуговые мероприятия.** Направлены на сплочение коллектива (праздники, посещение соревнований, участие в мероприятиях центра).

Занятие начинается с разминочного комплекса упражнений, который позволяет занимающемуся подготовить организм к предстоящему занятию (применяются разогревающие, растягивающие упражнения). Такой комплекс призван увеличить объем движения в суставах тела (упражнения в парах). Разогретое тело можно подвергнуть более тяжелым нагрузкам, поэтому следующим этапом тренировки идет комплекс силовой гимнастики. Этими упражнениями прорабатываются практически все группы мышц тела.

Силовая подготовка так же необходима для занятий, как и растяжка. Мышцы должны быть не только сильными, но и выносливыми. Силовые упражнения благотворно влияют на сердечно – сосудистую и дыхательную систему организма.

Основная часть тренировочного занятия включает в себя изучение, закрепление и совершенствование техники рывка и толчка. Большое внимание уделяется умению владеть своим телом.

Заключительная часть включает в себя упражнения со скакалкой, упражнения на пресс и растяжку.

## **Вся учебная деятельность состоит из трех этапов обучения:**

### **1. «Подготовительный» (первый, второй год обучения) Подготовка воспитанников к осознанному выбору занятий. Задачи:**

1. Найти себя в спорте;
2. Пробудить интерес;
3. Поверить в свои возможности;
4. Обучить технике выполнения;
5. Улучшить общую физическую подготовку;

Степень нагрузки: оздоровительная

## **2. «Базовый» (третий, четвертый год обучения)**

Совершенствование и развитие потенциальных физических возможностей воспитанников.

Задачи:

1. Получают базовые знания;
2. Приобретают соревновательный опыт.

Степень нагрузки: оптимальная (оздоровительная), обеспечивающая повышение аэробных возможностей, общей выносливости и работоспособности.

## **3. Углубленный (пятый, шестой год обучения)**

Воспитанник более глубоко интересуется видом спорта. Задача:

1. Помочь воспитаннику более полно раскрыть свои возможности, для успешных выступлений на соревнованиях и для личного роста.

Степень нагрузки: возможна оптимальная с переходом к максимальной.