Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Шатровская детско-юношеская спортивная школа»

Рассмотрено

на Совете Учреждения
протокол № 1
от «30» августа 2022 г.

Утверждаю

Директор МБУ ДО
«Шатровская ДЮСШ»
_____ В.Н.Нестеров
Приказ № 84
«01» сентября 2022 г.

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Гиревой спорт»

Возраст обучающихся 8-9 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Коркин П.З.

Шатрово
2022 г.

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Ф.И.О. автора-составителя	Коркин Павел Зеновьевич
Учреждение	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Шатровская детско-юношеская спортивная школа» с Шатрово.
Название программы	Гиревой спорт
Тип программы	дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Направленность	физкультурно-спортивная
Образовательная область	спорт, здоровьесбережение
Вид программы	общеобразовательная
Возраст учащихся	7 - 11 лет
Срок обучения	1 года
Объем часов	216 ч
Уровень освоения Программы	стартовый
Цель программы	привлечение детей школьного возраста к систематическим занятиям физической культурой и спортом, укрепление здоровья, всестороннее физическое и личностное развитие, подготовка к освоению предпрофессиональной программы посредством организованных занятий по гиревому спорту
С какого года реализуется программа	2022

I. Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа для детско-юношеской спортивной школы (ДЮСШ) разработана на основе ФГОС, регламентирующих работу спортивных школ Министерства образования и науки Российской Федерации. Материал разработан в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» в редакции Федерального закона от 13.01.1996 г. №12-ФЗ (ст. 9,12, 15, 26, 17, 28, 32, 33), Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской федерации» от 04.12.2007 г. №329-ФЗ 2007г. Использованы положения Типового плана-проекта учебной программы для спортивных школ, согласно Приказу Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму от 28.06.2001 г. № 390 «Об утверждении типового плана-проекта учебной программы для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и УОР)», а также методических рекомендаций 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); примерной программы спортивной подготовки по гиревому спорту для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва под редакцией И.П. Солодова.

Программа отражает основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов: комплексность, преемственность, вариативность. В материалах документа предусматривается комплексность всех сторон подготовки в гиревом спорте: практической (физической, специальной, технической, тактической); теоретической; а также педагогического и медицинского контроля и восстановительных мероприятий.

Цель программы: Преемственность определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям спортивного мастерства. В многолетнем учебно-тренировочном процессе обеспечивается преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности. Принцип вариативности предусматривает включение в тренировочные планы разнообразного набора тренировочных средств и изменения физических нагрузок в зависимости от этапа подготовки и индивидуальных особенностей спортсменов-гиревиков для решения задач спортивной подготовки.

Задачи программы. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и позволяет решать следующие задачи:

- укрепление здоровья учащихся;
- гармоническое физическое развитие, разносторонняя физическая и техническая подготовленность в гиревом спорте;
- воспитание морально-волевых качеств;
- формирование личностных качеств занимающихся, развитие интеллектуального потенциала;
- подготовка спортсменов-гиревиков для пополнения сборных команд района, области.

<u>В группы начальной подготовки</u> зачисляются дети в возрасте 7 - 11 лет, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний, с письменного разрешения врача-педиатра. 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 этапе начальной 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.

Критериями оценки занимающихся на данном этапе являются: состояние здоровья, уровень физической подготовленности обучающихся, динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся в соответствии с индивидуальными особенностями, уровень освоения объёмов учебно-тренировочных нагрузок, предусмотренных образовательной программой спортивной подготовки по избранному виду спорта, выполнения массовых спортивных разрядов.

Перевод в следующие группы обучения на учебно-тренировочном этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей и специальной подготовке в соревновательных упражнениях.

Наполняемость групп и режим учебно-тренировочной работы

Год обучения	**Минимальный возраст для зачисления, лет**	**Минимальное число учащихся в группе**	**Максимальное количество учебных часов в неделю**	**Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года**
Группы начальной подготовки				
1-й год	7- 10	16	6	Выполнение нормативов по ОФП

Соотношение видов подготовки по годам и этапам обучения 216 часов

№ п/п	**Разделы подготовки**	**Этап начальной подготовки 1 год**
I	**Теория**	10
II	**Практика**	193
	ОФП	143
	СФП	50
III	**Контрольно-переводные нормативы**	4
IV	**Участие в соревнованиях**	5
V	**Медицинское обследование**	4
Общее количество часов		**216**

Учебный курс включает теоретические и практические занятия. На теоретических занятиях обучающиеся получают необходимые знания по истории развития лыжного спорта, основах гигиены лыжника, самоконтроле и врачебном контроле, организации соревнований. На практических занятиях приобретаются и совершенствуются навыки техники и тактики лыжного 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.

Программа является основным документом при проведении занятий в спортивной школе, но состояние материальной базы, тренажёрных и воспитательных средств может послужить основанием для корректировки программы.

По завершении периода обучения обучающиеся **должны**

ЗНАТЬ	**УМЕТЬ**
Общая физическая подготовка	
- специфические особенности упражнений, направленных на развитие физических качеств;	- владеть техникой выполнения ОРУ с отягощениями и без отягощений для развития различных физических качеств;
- правила спортивных игр (футбол, баскетбол, лапта) и подвижных игр для развития техники бега, выносливости, быстроты.	- играть в спортивные (футбол, баскетбол, лапта) и подвижные игры для развития техники бега, выносливости, быстроты.
Специальная физическая подготовка	
- роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства юных гиревиков;	- выполнять специальные упражнения при различной интенсивности тренировочных нагрузок;
- методику развития специальных качеств, необходимых для улучшения результатов спортивной подготовки;	- выполнять упражнения, необходимые для развития силы, выносливости, гибкости;
- технику гиревого спорта;	- применять различные методы выполнения упражнений гиревого двоеборья;
- примерное распределение тренировочных средств в годичном цикле	- планировать тренировочный процесс на год;
Техническо-тактическая подготовка	
- значение техники для достижения высоких результатов;	- правильно использовать технику гиревого двоеборья;
- технические приёмы выполнения гиревого двоеборья;	- анализировать технику приёмов гиревого двоеборья и определять ошибки;
- тактические приёмы выполнения гиревого двоеборья;	- подбирать и выполнять специальные упражнения для исправления ошибок в технике гиревого двоеборья;
- цели, задачи и приёмы тактической подготовки.	- уметь использовать тактические приёмы во время соревнований.
Теоретическая подготовка	
- историю развития физической культуры и спорта в Российской Федерации;	- анализировать, сравнивать этапы развития физической культуры и спорта в Российской Федерации;
- развитие гиревого спорта в нашей стране и за рубежом;	- оценивать уровень развития гиревого спорта в нашей стране и за рубежом;
- значение личной и общественной гигиены; режима питания юных спортсменов;	- соблюдать требования личной и общественной гигиены; режим питания юных спортсменов;
- 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.
Участие в соревнованиях	
- календарный план соревнований; положение о соревнованиях.	- выполнить нормативы на 3,2 спортивный разряд по гиревому спорту.
Медико-биологический контроль	
- меры личной и общественной профилактики болезней;	- проводить беседы о мерах личной и общественной профилактики болезней;
- характерные спортивные травмы и их предупреждение;	- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- правила оказания первой доврачебной помощи;	- оказывать первую медицинскую помощь;
- значение самоконтроля для спортсмена;	- вести дневник самоконтроля;
- роль медицинского обследования;	- проходить необходимое медицинское обследование в соответствии с графиком и по мере необходимости;
- причины утомления;	- приёмы восстановления после тренировки;
- профилактические средства, направленные на предотвращение перетренированности.	- правильно использовать профилактические средства, направленные на предотвращение перетренированности.
Контрольные и переводные испытания	
-методы проведения (зачет, соревнования);	- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке.
- контрольно-нормативные требования.	- выполнять контрольно-нормативные требования.

По окончании учебно-тренировочного этапа ожидается выполнение обучающимися нормативов второго и третьего юношеских разрядов.

III. Календарно-тематический план учебно-тренировочных занятий (см. Приложение № 1)

IV. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА.

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 сердечнососудистой 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.

Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Значение и содержание врачебного контроля при занятиях физической культурой и спортом. Организация и формы работы по врачебному контролю. Понятие о «спортивной форме».

Самоконтроль. Значение и содержание самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, общее состояние. Дневник самоконтроля.

Общие сведения о травмах и причинах травматизма гиревиков. Первая помощь при травмах на тренировке.

Правила соревнований, их организация и проведение.

Цели и задачи спортивных соревнований. Виды и характер соревнований. Личные, лично-командные, командные соревнования. Конкурентные и отборочные соревнования, матчевые встречи и первенства, квалификационные и показательные соревнования.

Организационные мероприятия по подготовке и проведению соревнований. Положение о соревнованиях. Программа соревнований. Место проведения соревнований по гиревому спорту. Оборудование и инвентарь. Весовые категории и порядок взвешивания

Правила выполнения упражнений с гирями. Порядок определения личных данных и командных мест. Рекорды и высшие достижения, порядок их регистрации.

Инструкторство и судейство.

Овладение терминологией и командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведение строевых и порядковых упражнений.

Привлечение в качестве помощника тренера при проведении разминки, разучивании различных упражнений, контроль техники выполнения отдельных элементов и упражнений.

Выполнение обязанностей тренера на занятиях. Комплектование основных упражнений для разминки и самостоятельное её проведение по заданию тренера. Правильное демонстрирование техники выполнения отдельных элементов и упражнений, контроль техники выполнения упражнений другими обучающимися.

Судейство. Основные обязанности судей. Судейская документация, порядок ее ведения.

Обязанности секретаря и хронометриста в ходе соревнований. Участники, представители, тренеры, судьи. Их права и обязанности. Апелляционное жюри. Сроки представления отчётной документации о проведённых соревнованиях.

Понятие о восстановительных мероприятиях.

Понятие о восстановительных мероприятиях.

Педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировочного процесса в дневные, месячные, недельные этапы /циклы/; правильное сочетанию нагрузок и отдыха в дневных и недельных циклах; выполнение специальных упражнений на восстановление и расслабление.

Организация выходного дня.

Психологические средства восстановления: специальные сеансы психорегулирующей суточной тренировки.

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

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

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

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка.

Строевые и порядковые упражнения.

Бег, ходьба. Лыжный спорт.

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 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.

Лыжная подготовка: тренировочные упражнения, направленные на развитие силы и выносливости; соревнования на различные дистанции (с учетом возраста занимающихся и их физических возможностей).

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

Упражнения для совершенствования специальной гибкости гиревика.

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

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

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

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

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

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

Техническая подготовка.

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

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

Тактическая подготовка.

Тактика проведения толчков, рывков.

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

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

Анализ соревновательного дня.

Медицинское обследование.

Понятие о медико-биологическом контроле как мере профилактики болезней.

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

Причины утомления; профилактические средства, направленные на предотвращение перетренированности.

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

V. Контрольно-переводные испытания.

Контрольно-переводные нормативы по годам обучения на этапе начальной подготовки

Контрольные упражнения	мальчики		девочки	
	1 год	Свыше года	1 год	Свыше года
Общая физическая подготовленность				
Бег 30 м, с	6,2	5,8	6,4	6,0
Прыжок в длину с места, м	1,3	1,5	1,1	1,3
Челночный бег 3х10 м, с	10,0	9,6	10,4	10,0
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	4	8	3	6
Бег 1000 м, мин, с	+	4,40	+	5,10
Лыжные гонки 5 км, мин, с	+		+	
Специальная физическая подготовленность				
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата), см	+	+	+	+
Упражнение «толчок», с гирей 12 кг	25	50	-	-
Упражнение «рывок», с гирей 12 кг 8 кг	25	50	- 30	- 50

Информационное обеспечение программы

При выдаче теоритического материала рекомендовано использовать видео материалы из сети интернет, а так же материалы из списка литературы.

По данной программе могут заниматься дети с ОВЗ. Исключение составляют дети с опорно-двигательным аппаратом и отсутствием рук.

По изучении программного материала, детям имеющие способности к легкой атлетике, рекомендовано продолжить обучение по предпрофессиональной программе на 8 лет обучения.

Данная программа предполагает сетевую форму обучения.

В случае карантинных мероприятий обучение проходит дистанционно, для этого на сайте школы размещаются задания.

Список литературы для тренера

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.

Список литературы для родителей

1. Гиревой спорт: Правила соревнований. – Рыбинск: Президиум ВФГС, 2007. – 12 с.
2. Зайцев, Ю.М. Занимайтесь гиревым спортом / Ю.М. Зайцев, Ю.И. Иванов, В.К. Петров. – М.: Советский спорт, 1991. – 48 с.

Список литературы для детей

1. Гиревой спорт: Правила соревнований. – Рыбинск: Президиум ВФГС, 2007. – 12 с.
2. Зайцев, Ю.М. Занимайтесь гиревым спортом / Ю.М. Зайцев, Ю.И. Иванов, В.К. Петров. – М.: Советский спорт, 1991. – 48 с.
3. Сайты в сети Интернет

Приложение № 1

III. Календарно-тематический план учебно-тренировочных занятий в гр. НП – 1 на 36 недель – 216 часов Коркин П.З., тренер-преподаватель

Разделы подготовки	Часы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
I. Теоретическая подготовка.	**10**									
Физическая культура и спорт в Российской Федерации. Состояние и развитие гиревого спорта в России.		1								
Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.			1	1						
Гигиена, режим и питание занимающихся спортом. Закаливание.		1								
Общая и специальная физическая подготовка гиревика.						1				
Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях с гирями.					1					
Врачебный контроль и самоконтроль.					1					
Правила соревнований, их организация и проведение.			1			1	1			
Инструкторство и судейство.										
Понятие о восстановительных мероприятиях.										
II. Практическая										

подготовка.										
1.1. Общая физическая подготовка (ОФП).	**193**	**16**	**20**	**21**	**20**	**18**	**20**	**21**	**20**	**19**
Гимнастические упражнения без предметов, с предметами, на снарядах, прыжки и различные подскоки.										
Подвижные и спортивные игры.										
1.2. Специальная физическая подготовка (СФП).	**143**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**15**
Акробатические упражнения.										
Профилактические упражнения.										
Упражнения для развития силы.										
Упражнения для совершенствования специальной гибкости гиревика.										
Упражнения с гирями и гантелями.										
Упражнения со штангой.										
1.3. Техническая подготовка.	**50**	**6**	**6**	**6**	**5**	**5**	**5**	**6**	**6**	**5**
Техника рывка.										
Техника толчка.										
Совершенствование техники рывка и толчка.										
1.4. Тактическая подготовка.										
Тактика проведения толчков, рывков.										
Тактические действия: изучение противника, сбор информации о										

противниках; постановка цели поединков.										
Тактика участия в соревнованиях.										
Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим).										
Анализ проведенного соревновательного поединка.										
III. Контрольно-переводные испытания.	**4**	**2**								**2**
IV. Участие в соревнованиях.	**5**									**5**
V. Медицинское Обследование.	**4**	**2**								**2**
Общее количество часов	**216**									