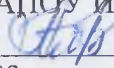
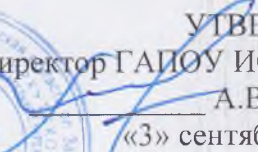


Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение Иркутской области
Заларинский агропромышленный техникум

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по ВР
ГАПОУ ИО «ЗАПТ»
 И.В. Абуздина
«03» сентября 2021 г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГАПОУ ИО «ЗАПТ»
 А.В. Козьмин
«3» сентября 2021 г.

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

Возраст обучающихся: 16 - 18 лет
Срок реализации: 1 год

Составители:
Дорошенко Дмитрий Александрович,
тренер - преподаватель

**п. Залари
2021г.**

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Данная образовательная программа предназначена для дополнительного развития учащихся и имеет **физкультурно – спортивную** направленность.

Разработана программа на основе **директивных и нормативных документов**, регламентирующих работу спортивных школ Министерства образования и науки Российской Федерации. Материал разработан в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ, Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. №329-ФЗ 2007г. В программе использованы методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации (Письмо Федерального агентства по физической культуре и спорту от 12.12.2006 г. № СК-02-10/3685); приказ Минспорта России от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», приказ Минспорта России от 12.09.2013 № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта», приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», а также при составлении дополнительной образовательной программы использована примерная программа спортивной подготовки по гиревому спорту для детско-юношеских спортивных школ под редакцией И.П. Солодова.

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

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

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

Цель программы состоит:

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

Программный материал решает следующие **задачи**:

- воспитание морально-волевых качеств, формирование личностных качеств занимающихся, развитие интеллектуального потенциала;
- укрепление здоровья учащихся, гармоничное физическое развитие: развитие общей и специальной силовой выносливости, гибкости суставов и координации движений посредством сложно координационных физических упражнений;
- разносторонняя физическая и техническая подготовленность в гиревом спорте, формирование знаний об анатомии человека, физиологии функционирования органов и систем органов человека.

К сожалению, физическая активность многих людей теряет свою силу после окончания школы, далее объем физической активности уменьшается при обучении в средних и высших учебных заведениях, и таким образом по достижению трудоспособного возраста многие, погружаясь в трудовую деятельность, перестают систематически заниматься спортом и физическими упражнениями. Исходя из вышеуказанных задач и цели, **основной** акцент образовательной программы состоит в том, чтобы научить школьников активно заниматься физическими упражнениями с целью укрепления своего здоровья и поддержания его в оптимальном состоянии на протяжении всей дальнейшей жизни. Программа позволяет привить обучающимся, в будущем, любовь к активным занятиям с гирями в домашних условиях.

Гиревой спорт является циклическим видом спорта, включающим соревновательные упражнения как для мужчин, так и для женщин. Мужчины соревнуются в двух видах упражнений: толчок длинным циклом и классическое двоеборье. Классическое двоеборье включает упражнения толчок двух гирь и рывок. Женщины (девушки) соревнуются в одном упражнении – рывок с гирями 16 и 24 кг, однако хотелось бы отметить, что в условиях популяризации гиревого спорта среди молодежи, в мире есть примеры соревнований, где женщины соревнуются и в соревновательных упражнениях предназначенных для мужчин. На выполнение каждого соревновательного упражнения дается время 10 минут, в течение которого спортсмен, на помосте, выполняет подъем гири или гирь на максимальное количество раз, соблюдая правила соревнований. Соревнования проводятся с гирями весом 16, 24, 32 кг. Мужчины и юниоры соревнуются с гирями 16, 24 и 32 кг, женщины и юниорки соревнуются с гирями 16, 24 кг. Также, в мире активно проводятся соревнования по нетрадиционным видам соревнований с гирями – это гиревые марафоны продолжительностью 1, 2, 3 часа с различными весами гирь: 16, 24, 32 кг.

Гиря представляет собой не очень дорогой спортивный снаряд, который можно приобрести в спортивном магазине, занятия этим видом спорта может быть доступно каждому и в любом возрасте, этим и объясняется популяризация спорта, среди всех слоев населения, особенно в сельской местности, где не везде есть спортивные залы, оснащенные тренажерами, и тренеры. Занятия с гирями, как правило, проходят в аэробном режиме, что хорошо способствует сжиганию большого количества калорий, укреплению сердечно-сосудистой системы, формированию правильной осанки и красивого мышечного корсета. Занятия могут быть доступны в любом месте: небольшая комната в квартире, спортивная площадка, лес, побережье реки, моря и т.д.

В силу того, что работа с гирей имеет циклический характер, то есть многократное повторение упражнения, в системе построения тренировок имеется своя **специфика** – активно используется метод повторного упражнения, метод круговой тренировки и игровой метод. При построении занятий активно используется большой объем средств общей физической подготовки, что и развивает у гиревика разносторонний набор физических качеств. Основными принципами построения системы многолетней тренировки являются:

- 1) принцип индивидуального подхода к спортсмену;
- 2) принцип постепенного увеличения нагрузки в недельном, месячном, годовом цикле тренировок, с активным чередованием уменьшения нагрузки;
- 3) систематичность занятий, в течение многих лет тренировки.

Основные задачи программы:

Образовательная:

- овладение техникой и тактикой гиревого спорта;

Развивающая:

- развитие у учащихся основных двигательных качеств, способности к оценке силовых, пространственных и временных параметров движений,

- формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями;

Воспитательная:

- воспитание у учащихся нравственных и волевых качеств, потребности в личном физическом совершенствовании.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

В группы **спортивно – оздоровительного этапа подготовки** зачисляются обучающиеся желающие заниматься гиревым спортом в возрасте от 16 - 18 лет и не имеющие медицинских противопоказаний, с письменного разрешения врача-педиатра. Продолжительность этапа - 1 год. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и овладение основами техники поднимания гирь.

Основными критериями оценки занимающихся на спортивно – оздоровительном этапе подготовки являются: стабильность состава обучающихся; уровень потенциальных возможностей обучающихся в избранном виде спорта; динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся и уровень освоения основ техники в избранном виде спорта; освоение теоретического раздела программы; отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

РЕЖИМ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

Этап подготовки	Количество					Итого часов по программе	Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года
	чел. в группе	часов в неделю	учебных недель	часов в год	тренировок в неделю		
Спортивно - оздоровительный							
весь период	15	9	40	360	3	360	Выполнение нормативов по ОФП и СФП

Тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, в соответствии с календарным учебным графиком и годовым учебным планом. Годовой учебный план рассчитан на 40 недель.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- 1) групповые практические и теоретические занятия;
- 2) медико-восстановительные мероприятия;
- 3) тестирование и медицинский контроль.

**Учебный план учебно-тренировочных занятий
на 40 недель – 2021 – 2022 г.
(в часах)**

№ п/п	Разделы Подготовки	Спортивно – оздоровительный этап
		Учебный год
I	Теоретическая подготовка	6
II	Практическая подготовка	326
1	Общая физическая подготовка	160
2	Специальная физическая подготовка	80
3	Техническая подготовка	78
4	Тактическая подготовка	8
III	Контрольные испытания	8
IV	Участие в соревнованиях	16
V	Медицинское обследование	4
Общее количество Часов		360

Учебный план рассчитан на 1 год, в котором учтен принцип постепенного увеличения, с каждым учебным годом, специальной физической подготовки при наличии достаточно большого объема общей физической подготовки. Такое планирование позволяет решить основные задачи программы – укрепление здоровья обучающихся и разностороннее физическое и техническое совершенствование в гиревом спорте.

Учебный курс включает теоретические и практические занятия. На теоретических занятиях обучающиеся получают необходимые знания по истории развития гиревого спорта, основах гигиены гиревика, самоконтроле и врачебном контроле, организации соревнований. На практических занятиях приобретаются и совершенствуются навыки техники и тактики гиревого спорта. Контрольные занятия проводятся в форме соревнований с целью проверки уровня готовности юных спортсменов. На таких занятиях принимаются зачёты по технике и физической подготовке, проводятся контрольные упражнения и квалификационные соревнования на присвоение очередного разряда. Контрольные занятия обычно завершают изучение определённого раздела учебной программы, а также применяются для коррекции состава команды или проверки качества работы тренера.

Основные формы организации образовательного процесса в среднем профессиональном образовании – учебно-тренировочные занятия, физкультурно-оздоровительные мероприя-

тия, спортивные соревнования, спортивные праздники, самостоятельные занятия физическими упражнениями.

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,) и подвижных игр, технику бега.	- 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;

спортивной подготовки.	ную 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 внутри училищных 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.
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.

Примерный календарно-тематический план учебно-тренировочных занятий

Разделы подготовки	Часы	Сен- тябрь	Ок- тябрь	Но- ябрь	Де- кабрь	Ян- варь	Фев- раль	Март	Апрель	Май	Июнь
	I. Теоретическая подготовка.	6									
Физическая культура и спорт в Российской Федерации. Состояние и развитие гиревого спорта в России.		1									
Строение и функции организма человека. Влияние физиче- ских упражнений на организм занимающихся.			1								
Гигиена, режим и питание занимающихся спортом. Закали- вание.				1							
Общая и специальная физическая подготовка гиревика.					1						
Техника безопасности и профилактика травматизма на заня- тиях с гирями.		1									
Понятие о восстановительных мероприятиях.						1					
II. Практическая подготовка.	336										
1.1. Общая физическая подготовка (ОФП).	160	17	16	16	16	16	16	16	16	16	15
Гимнастические упражнения без предметов, с предметами, на снарядах, прыжки и различные подскоки.		9	8	8	8	8	8	8	8	8	8
Подвижные и спортивные игры.		8	8	8	8	8	8	8	8	8	2
1.2. Специальная физическая подготовка (СФП).	80	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
Акробатические упражнения.		1	1	1		1		1		1	1
Профилактические упражнения.			1				1		1		
Упражнения для развития силы.		1	1	1	2	2	2	2	1	1	1
Упражнения для совершенствования специальной гибкости гиревика.		2	2	2	2	2	2	1	2	1	4
Упражнения с гирями и гантелями.		2	2	2	2	2	2	2	2	4	1
Упражнения со штангой.		2	1	2	2	1	1	2	2	1	1
1.3. Техническая подготовка.	88	7	9	9	9	10	9	10	9	8	8
Техника рывка.		4	5	5	4	5	3	4	4	3	3
Техника толчка.		3	4	4	5	5	3	4	4	3	3
Совершенствование техники рывка и толчка.							3	2	1	2	2

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГАПОУ ИО «ЗАПТ»

_____ А.В. Козьмин

«_____» _____

Расписание секции по «Гиревому спорту»

на 2021-2022 учебный год

ФИО тренера	Место проведения	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Дорошенко Д.А.	Тренажерный зал		19.00-21.30 (перерыв 20.10- 20.20)		19.00-21.30 (перерыв 20.10-20.20)	19.00-21.30 (перерыв 20.10- 20.20)		

Тренер-преподаватель

Дорошенко Д.А.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие гиревого спорта в России.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Её значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по гиревому спорту.

Состояние и развитие гиревого спорта в России. История развития гиревого спорта в мире и в нашей стране. Достижения сильнейших спортсменов-гиревиков России на мировой арене. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд гиревиков на соревнованиях различного ранга.

Спортивный инвентарь, экипировка спортсмена для занятий гиревым спортом и их состояние.

Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Строение организма человека. Скелет человека, кости и связки. Мышечная система человека и ее функции. Работа мышц и мышечных групп при различных движениях туловища, головы и шеи, верхних и нижних конечностей.

Основные сведения о кровообращении и функции крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Лёгкие. Значение функций 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 гириями.

Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках.

Понятие о восстановительных мероприятиях.

Понятие о восстановительных мероприятиях.

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

Организация выходного дня.

Психологические средства восстановления: специальные сеансы психорегулирующей суточной тренировки.

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

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

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

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка.

Строевые и порядковые упражнения.

Бег, ходьба.

Гимнастические упражнения без предметов, с предметами (скакалки, гантели, палки, набивные мячи и др.), на снарядах, прыжки и различные подскоки.

Подвижные спортивные игры: настольный теннис, волейбол, футбол, баскетбол и др.

Специальная физическая подготовка.

Акробатические упражнения: кувырки (вперед и назад), различные перевороты, «мосты» и «шпагаты».

Упражнения со штангой, способствующие совершенствованию силовой подготовки: жим, толчок и рывок из различных исходных положений; поднимание штанги на грудь; приседания со штангой, повороты со штангой на плечах, упражнения со штангой на тренажерах в положении сидя и лежа на спине.

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

Упражнения для совершенствования специальной гибкости гиревика.

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

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

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

Упражнения с гириями: различные махи гирей 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 гири, рывок одной гири, толчок двух гири по длинному циклу; для девушек - рывок одной гири по длинному циклу.

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

Техническая подготовка.

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

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

Тактическая подготовка.

Тактика проведения толчков, рывков.

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

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

Анализ соревновательного дня.

Медицинское обследование.

Понятие о медико-биологическом контроле как мере профилактики болезней.

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

Причины утомления; профилактические средства, направленные на предотвращение перетренированности.

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

4.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Контрольно-переводные нормативы

Контрольные упражнения	юноши	девушки
Общая физическая подготовленность		
Бег 30 м, с	5,8	6,0
Прыжок в длину с места, м	2,3	185
Челночный бег 3x10 м, с	9,6	10,0
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	28	16
Бег 1000 м, мин, с	3,50	4,10
Специальная физическая подготовленность		
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата), см	+	+
Упражнение «толчок», с гирей 16 кг	25	-
Упражнение «рывок», с гирей 16 кг	50	30

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Воротынцев, А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А.И. Воротынцев. – М.: Советский спорт, 2002. – 272 с.: ил.
2. Гиревой спорт в России, пути развития и современные технологии в подготовке спортсменов высокого класса: Всероссийская научно-практическая конференция / сост. И.В. Морозов. – Ростов н/Д: Рост. гос. строительный ун-т, 2003. – 108 с., ил.
3. Гиревой спорт: Правила соревнований. – Рыбинск: Президиум ВФГС, 2007. – 12 с.
4. Дворкин, Л.С. Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2001. – 384 с.
5. Добровольский, С.С. Техника гиревого двоеборья и методика ее совершенствования: Учебное пособие / С.С. Добровольский, В.Ф. Тихонов. – Хабаровск: ДВГАФК, 2004. – 108 с.: ил.
6. Зайцев, Ю.М. Занимайтесь гиревым спортом / Ю.М. Зайцев, Ю.И. Иванов, В.К. Петров. – М.: Советский спорт, 1991. – 48 с.
7. Поляков, В.А. Гиревой спорт: Метод. пособие / В.А. Поляков, В.И. Воропаев. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 80 с.
8. Ромашин, Ю.А. Гиревой спорт: Учебно-методическое пособие / Ю.А. Ромашин, Р.А. Хайруллин, А.П. Горшенин. – Казань: Комитет по ФКС и Т, 1998. – 67 с.
9. Столов, И.И. Спортивная школа: начальный этап [Текст]: учебное пособие / И.И. Столов, В.В. Ивочкин. – М.: Советский спорт, 2007. – 140 с.
10. Филиппов, С.С. Муниципальная система физической культуры школьников: организационно-педагогические условия формирования: Монография / С.С. Филиппов, В.В. Жгутова. – М.: Советский спорт, 2004. – 184 с.

Видеоролики по гиревому спорту:

1. Техника рывка, демонстрируемая Игорем Морозовым.
2. Толчок гирь, техника Игоря Морозова.
3. Классический толчок гирь, эпизоды, издание Игоря Морозова.
4. Фестиваль гиревого спорта, женщины (рывок).
5. Цикл роликов показательных занятий по гиревому спорту волгоградской федерации гиревого спорта.
6. Комплекс упражнений с гирей на все группы мышц.
7. Семинар по гиревому спорту в Паладине.
8. Соревнования среди юношей, выполнение МС в 15 лет.
9. Правила соревнований по гиревому спорту.
10. Шилихина Дарья, техника рывка, 7 лет, 6 кг гиря.
11. Леонид Слинцов, силовое жонглирование с гирей.

7. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

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

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЗАНЯТИЙ:

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и спортивный инвентарь			
1.	Брусья гимнастические	штук	1
2.	Весы до 200 кг	штук	2
3.	Гири соревновательные 16 кг	штук	12
4.	Гири соревновательные 24 кг	штук	12
5.	Гири соревновательные 32 кг	штук	6
6.	Гири тренировочные весом: 6, 8, 10,12, 14, 40 кг	комплект	3
7.	Зеркало настенное 0,6х2 м	штук	6
8.	Магнетница	штук	2
9.	Маты гимнастические	штук	6
10.	Палки гимнастические	штук	12
11.	Переключатель гимнастический переменной высоты (универсальный)	штук	1
12.	Помост (1,5х1,5 м)	штук	6
13.	Секундомер	штук	3
14.	Скакалки	штук	4
15.	Скамейка гимнастическая	штук	1
16.	Стенка гимнастическая	штук	1
17.	Часы настенные с секундной стрелкой	штук	6