

**Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Красноармейская детско-юношеская спортивная школа»**

ПРИНЯТА
Решением педагогического совета
МУ ДО «Красноармейская ДЮСШ»
« 30 » июля 2025г.
Протокол № 5



Ческидов А.В.
августа 2025г.

**Дополнительная общеразвивающая программа по гиревому спорту в
области физической культуры и спорта**

Программа рассчитана на детей с 10-18 лет.
Срок реализации программы: 1 год
Тренер-преподаватель – Григорян Е.А.

с.Миасское
2025 г.

Пояснительная записка

Предметом образования в области физической культуры и спорта является двигательная деятельность, которая связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения этой деятельности человек формируется как целостная личность, проявляющаяся в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Рабочая программа по гиревому спорту для спортивно оздоровительной группы разработана на основе дополнительной общеразвивающей программы по гиревому спорту в области физической культуры и спорта МУ ДО «Красноармейская ДЮСШ».

Программа ориентирована на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом,
- создание условий для физического воспитания и физического развития,
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в гиревом спорте.

В оздоровительные группы зачисляются дети в возрасте не менее 10 лет, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний с письменного разрешения врача-педиатра.

Набор детей осуществляется согласно заявления родителей (законных представителей) поступающего, имеющего желание заниматься гиревым спортом, при наличии медицинской справки о состоянии здоровья ребёнка. Количественный состав группы – 15 человек.

Основные задачи подготовки первого этапа (СОГ):

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к регулярным занятиям спортом, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни;
- укрепление здоровья и развитие основных функциональных возможностей организма;
- коррекция недостатков в физическом развитии;
- обогащение двигательного опыта, обучение основам техники работы на тренажёрах; овладение основами техники выполнения отдельных физических упражнений;
- развитие и совершенствование общих физических качеств, необходимых в дальнейшем для успешного освоения техники гиревого спорта;
- воспитание морально – волевых качеств, формирование спортивного характера;
- популяризация гиревого спорта и вовлечение максимального количества детей и подростков в систему подготовки по гиревому спорту;
- предварительный отбор детей для занятий гиревым спортом.

Программа основана на общепринятых методических положениях спортивной тренировки, к которым относятся:

- непрерывное совершенствование качества технических действий;
- соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в тренировочном процессе;
- учёт возрастных и половых особенностей занимающихся в планировании тренировочных и соревновательных нагрузок;
- развитие основных физических качеств в сочетании с преимущественным развитием отдельных физических качеств в наиболее благоприятный возрастной период.

Тренировочный процесс строится в соответствии с задачами, стоящими перед учебной группой. На занятиях осуществляется физкультурно – оздоровительная и воспитательная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и овладение основами техники работы на тренажёрах и спортоборудовании.

Занятия по теории проводятся в форме бесед. Вопросы теоретической подготовки разбираются на практических занятиях, на которых отводится несколько минут на беседы. Занятия проводятся с учётом возраста и объёма знаний занимающихся.

Основными средствами тренировки гиревика являются физические упражнения, которые в ряде случаев заимствованы из других видов спорта. Они объединяются в две группы: упражнения без гирь и упражнения с гирями. Общая физическая подготовка осуществляется в процессе тренировочных занятий, в которые включаются общеразвивающие упражнения, упражнения на тренажёрах. Овладение техникой упражнений осуществляется последовательно. Обучение технике упражнения или его элементам подразделяется на фазы ознакомления, разучивания и совершенствования. Применяются методы рассказа, показа и самостоятельного выполнения упражнения или его элементов.

Основной формой организации и проведения тренировочного процесса является групповое занятие, состоящее из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части определяются свои задачи и средства их решения.

Задачи подготовительной части: организация занимающихся, изложение задач и содержания занятия, разогрев и подготовка организма к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений.

Задачи основной части: изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов, дальнейшее развитие силовых, скоростно – силовых и других физических качеств.

Задачи заключительной части: приведение организма занимающихся к состоянию относительного покоя, подведение итогов занятия.

Каждый занимающийся в равной степени должен овладеть техникой соревновательных упражнений и тактическими вариантами ведения спортивной борьбы. Основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке с использованием, в основном, средств ОФП, освоению технических элементов и формированию практических навыков. Основное внимание на начальном этапе подготовки уделяется технически правильному выполнению упражнений, а не их результату.

Срок реализации программы – 1 год. Программа рассчитана на 138 занятий (276 часов) в год. Недельная нагрузка – 6 часов (3 занятия в неделю).

Основными критериями оценки обучающихся являются:

- стабильность состава обучающихся; уровень потенциальных возможностей обучающихся; динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся;
- освоение теоретического раздела программы; отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Перевод в следующую группу обучения (НП – 1) осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно – переводных нормативов по общей и специальной подготовке в соревновательных упражнениях.

Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса: учебное помещение для занятий – тренажёрный зал.

Оборудование тренажёрного зала

Виды оборудования	Кол-во
Брусья навесные	1
Весы напольные до 130 кг	1
Гири тренировочные 6 кг	2
Гири тренировочные 8 кг	5
Гири тренировочные 12 кг	2
Гири тренировочные 20 кг	2

Гири соревновательные 16 кг	6
Гири соревновательные 24 кг	6
Гири соревновательные 32 кг	4
Гантельный ряд от 2,5 кг до 25 кг	1
Штанги (10 кг, 15 кг, 20 кг)	6
Диски от 1,25 кг до 25 кг	58
Стойки для приседа и жима	3
Перекладина гимнастическая	1
Помост	3
Магнезница	1
Секундомер	2
Скамейка гимнастическая	1
Шведская стенка	1
Тренажеры:	
скамья для прессы	2
станок для гиперэкстензии	2
кроссовер	1
мультистанция	1
Скакалки	5
Зеркало настенное	4
Часы настенные	1

Годовой учебный план

46 недель – 138 занятий

№	Раздел подготовки	Этап подготовки СОГ - 1
		3 занятия в неделю (по 2 часа)
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	79
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	18
3	Техническая, технико-тактическая подготовка	95
4	Теоретическая подготовка	14
5	Участие в соревнованиях	14
6	Контрольно – переводные нормативы	4
7	Восстановительные мероприятия и медицинское обследование	2
8	Психологическая подготовка	9
9	Другие виды спорта и подвижные игры	41
10	Всего часов	276 часов

**Календарно тематическое планирование
по гиревому спорту для группы СОГ - 1**

№\ №	раздел учебной программы	тема учебно-тренировочного занятия	Кол-во часов	дата проведения учебно-тренировочного занятия	
				план	факт
1	Теоретическая подготовка	Вводное занятие. Знакомство с устройством тренажёров и оборудования. Техника безопасности на занятии.	7		
2	ОФП	Знакомство с базовым движением «жим штанги лёжа»	2		
4		Знакомство с упражнением «тяга на блочном устройстве»	1		
5		Знакомство с упражнением «наклоны на скамье для гиперэкстензии»	1		
6		Разучивание упражнения «приседания без отягощения»	1		
7		Разучивание упражнения «концентрированные подъёмы гантелей на бицепс»	1		
8		Разучивание упражнения «тяга на блочном устройстве» широким хватом за голову	1		
9		Отработка соревновательного движения «жим штанги лёжа»	1		
10		Разучивание упражнения «шраги»	1		
11	Контрольные нормативы	Входной мониторинг	2		
12	ОФП	Знакомство с упражнением «выпады»	1		
13		Знакомство с упражнением «румынская тяга»	2		
14		Разучивание упражнения «жим трицепсовый на блоке»	2		
15		Закрепление упражнения «жим штанги лёжа»	2		
16		Отработка упражнения «жим трицепсовый на блоке»	2		
17		Разучивание упражнения «жим под углом 45°»	2		
18		Разучивание упражнения «тяга штанги к подбородку»	2		
19		Знакомство с работой на скамье Скотта	1		
20		Отработка движения «приседание без отягощения»	1		
21		Отработка движения «жим штанги лёжа с 2 с паузой»	1		
22		Отработка движения «румынская тяга»	1		
23		Разучивание упражнения «жим	1		5

		штангилёжа обратным хватом»				
24		Отработка изученных упражнений	1			
25		Разучивание упражнения «жим трицепсовый от лба»	1			
26		Проходка: жим лёжа, жим трицепсовый на блоке	1			
27		Отработка изученных упражнений.	1			
28	ОФП	Подвижные игры	2			
29		Отработка движения «тяга штанги в наклоне»	2			
30		Отработка движения «наклоны со штангой на плечах»	2			
31		Отработка движения «жим лёжа под углом 45°»	2			
32		Отработка движения «приседания со штангой на плечах»	2			
33		Отработка движения «тяга рычажная»	2			
34		Отработка движения «концентрированные подъёмы гантелей на бицепс»	2			
35		Отработка движения «тяга на блочном устройстве широким хватом за голову»	1			
36		Отработка движения «тяга на блочном устройстве широким хватом к груди»	1			
37		Отработка упражнения «шраги»	1			
38		Разучивание движения «разводка гантелей в стороны из положения «лёжа»	2			
39		Отработка упражнения «разводка гантелей в стороны из положения «лёжа»	1			
40		Отработка движения «выпады»	1			
41		Разучивание движения пулл-овер	1			
42		Совершенствование техники изученных упражнений	5			
43		Другие виды спорта и подвижные игры	Подвижные игры: Волейбол, Футбол, Баскетбол, Легкая атлетика.	41		
44		СФП	Совершенствование техники изученных упражнений	4		
45		Теоретическая подготовка	Беседа «Физическая культура и спорт в РФ»	7		
46		ОФП	Отработка упражнения «пулл-овер»	2		
47			Отработка упражнения «румынская тяга»	1		
48	Разучивание упражнения «сведение рук на блочном устройстве»		1			

49		Отработка упражнения «сведение рук на блочном устройстве»	1		
50		Отработка упражнения «жим под углом 45 ⁰ »	1		
51		Отработка упражнения «жим гантелей сидя»	1		
52		Отработка упражнения «жим гантелей сидя» Гигиена, закаливание, режим дня и питание спортсмена	1		
53		Отработка упражнения «тяга штанги к подбородку»	2		
54		Отработка упражнения «работы на скамье Скотта»	1		
55		Закрепления «работа на скамье Скотта»	1		
56		Отработка техники изученных упражнений	3		
57		Закрепление техники выполнения упражнения «тяга штанги в наклоне»	1		
58		Закрепление техники выполнения «тяга штанги к подбородку»	1		
59		Закрепление изученных упр. Врачебный контроль, оказание первой медицинской помощи.	1		
60		Закрепление техники выполнения упр. «наклоны со штангой на плечах»	1		
61		Закрепление техники выполнения упр. «пулл-овер»	1		
62		Закрепление техники выполнения упр. «румынская тяга»	1		
63		Закрепление техники выполнения упр. «разведение гантелей лежа»	1		
64		Закрепление техники выполнения упр. «тяга на блочном устройстве широким хватом за голову»	1		
65		Закрепление техники выполнения упр. «тяга на блочном устройстве узким хватом к груди»	1		
66	СФП	Закрепление техники выполнения упр. «жим трицепсовый на блоке»	2		
67		Закрепление техники выполнения упр. «сведение рук на блочном устройстве»	1		
68		Закрепление техники выполнения упр. «жим под углом 45 ⁰ »	1		
69		Совершенствование техники изученных упражнений	2		
70	техническая подготовка	Морально-волевая и психологическая подготовка спортсмена	4		
71	техническая подготовка	Предсоревновательный тренинг. Изучение правил проведения соревнований. Инструктаж по технике	4		

		безопасности			
72	Участие в соревнованиях	Соревнования среди учебных групп	2		
73	техническая тактическая подготовка	Анализ результатов соревнований	4		
74	Восстановительные мероприятия, медицинское обследование	Восстановительные мероприятия	1		
75		медицинское обследование	1		
76	СФП	Разучивание упр. «рывковые махи»	1		
77		Отработка упр. «рывковые махи»	2		
78		Разучивание упр. «заброс гирь на грудь»	1		
79		Отработка упр. «заброс гирь на грудь»	4		
80	техническая тактическая подготовка	Предсоревновательный тренинг	3		
81		Повторение правил соревнований. Инструктаж по технике безопасности.	4		
82	Участие в соревнованиях	Соревнования среди учебных групп	12		
83	техническая тактическая подготовка	Анализ результатов соревнований	4		
84	контрольно – переводные нормативы	Итоговый мониторинг	2		
85	техническая тактическая подготовка	Совершенствование техники длинный цикл с гирями	24		
86	техническая тактическая подготовка	Совершенствование техники Рывок	24		
87		Совершенствование техники Толчок. Подведение итогов за прошедший учебный сезон	24		

Основное содержание

Теоретическая подготовка

Техника безопасности, правила внутреннего распорядка ОУ. Физическая культура и спорт в РФ. Состояние и развитие гиревого спорта в РФ. Морально – волевая и психологическая подготовка. Профилактика травматизма спортсменов. Гигиена личная и общественная. Закаливание организма, гигиена, режим и питание спортсмена. Влияние занятий спортом на строение и функции организма. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Оборудование и инвентарь для занятий.

Практические занятия

Общая физическая подготовка

Различные упражнения, развивающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении, индивидуально, с партнером и в группе.

Упражнения со снарядами (скакалка, гантели, набивные мячи, гири) и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, брусьях и др.), с использованием тренажерных устройств и технических средств. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения.

Строевые и порядковые упражнения. Ходьба, бег. Выполнение упражнений в равномерном, переменном темпе и повторно.

Упражнения, способствующие совершенствованию силовой подготовки: жим штанги лежа, жим штанги под углом 45^0 , поднимание штанги на грудь, приседания со штангой, наклоны со штангой, повороты со штангой на плечах, тяга штанги к подбородку, румынская тяга, тяга становая, сведение рук на блочном устройстве, пулл-овер, жим трицепсовый на блоке, тяга на блочном устройстве узким хватом к груди, сведение рук на блочном устройстве.

Упражнения с гантелями: имитация прямых ударов в боксе; жим гантелей стоя, сидя, лежа; поднимание рук через стороны и перед собой; разведение рук с гантелями в положении лежа; сгибание рук с гантелями в локтевых суставах; приседания и полуприседы с гантелями в различных вариантах. Вес используемых гантелей и количество повторений зависит от подготовленности спортсмена.

Упражнения для совершенствования специальной гибкости гиревика: махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы в исходном положении перед очередным выталкиванием гирь и в положении фиксации гирь вверху, выкрут прямых рук за спину.

Специальная физическая подготовка

Упражнения с гирями

Освоение технических элементов. Упражнения с гирями: подготовительные, специально-подготовительные и соревновательные. Подготовительными упражнениями являются рывковые махи гирь с перекладыванием из одной руки в другую, различные приседания. Широко используется такое упражнение, как «заброс одной гири на грудь» с последующим опусканием в замах. Специально - подготовительными являются упражнения, ритмо-темповый рисунок которых, в плане чередования периодов усилий и расслаблений различных групп мышц, похож на соревновательные упражнения. Это выполнение упражнения классический толчок с одной гирей, упражнение рывок двумя руками.

Техническая, технико-тактическая подготовка

Специальные термины: цикл, ритм, темп, рабочее движение, подготовительное движение, угол устойчивости, момент устойчивости. Вспомогательные упражнения. Правила и регламент проведения соревнований. Установка на соревнование. Тактика ведения спортивных состязаний. Анализ соревнований.

Контрольно-переводные нормативы

группы	Упражнения общей физической подготовки					
	Подтягивание, кол-во раз	Отжимание от пола, кол-во раз	Прыжок в длину, см	Приседание, кол-во раз	Бег 30 м, с	Челночный бег 3×10, с
СОГ-1	4-6	8-12	120-140	10-20	5,8-5,0	9,6-10,5
	Упражнения специальной подготовки					
СОГ - 1	Правильная техника выполнения движения Без разряда (Рывок гири)		Правильная техника выполнения движения Без разряда (Голчок гири)			

Контрольно – переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке для девочек и мальчиков

Список литературы:

1. Виноградов, Г.П. Гиревой спорт как средство атлетической подготовки подростков и юношей: методические рекомендации / Г.П. Виноградов – Л.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1988. - 24 с.
2. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки: Учебник для высших учебных заведений / Г.П. Виноградов – М.: Советский спорт, 2009. - 328 с.
3. Воротынцев, А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А.И. Воронинцев. – М.: Советский спорт, 2002. – 272 с.: ил.
4. 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.
5. Гиревой спорт: Правила соревнований.– Рыбинск:Президиум ВФГС,2007.– 12
6. Дворкин, Л.С. Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2001. – 384 с.
7. Добровольский, С.С. Техника гиревого двоеборья и методика ее совершенствования: Учебное пособие / С.С. Добровольский, В.Ф. Тихонов. – Хабаровск: ДВГАФК, 2004. – 108 с.: ил.
8. Зайцев, Ю.М. Занимайтесь гиревым спортом / Ю.М. Зайцев, Ю.И. Иванов, В.К. Петров. – М.: Советский спорт, 1991. – 48 с.
9. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
10. Методики повышения спортивного мастерства в гиревом спорте /сост. И.В. Морозов//Ежегодник, вып. Занятие 2. – Ростов-н/Д: Ростовский филиал РСБИ, 2008. – 112 с.: ил.

Интернет - ресурсы:

№	Наименование ресурса	Ссылка
1	Министерство спорта РФ	www.minsport.gov.ru
2	Министерство образования и науки РФ	http://минобрнауки.рф/
3	Федерация гиревого спорта России	http://www.Vfgs.ru/
4	Международная Федерация гиревого спорта	http://igsf.biz/dir/
5	Международный Союз гиревого спорта	http://www.giri-iukl.com/ru/
6	Гиревой спорт. Портал о гиревом спорте в России	http://www.girevik-online.ru/

11. Виноградов, Г.П. Гиревой спорт как средство атлетической подготовки подростков и юношей: методические рекомендации / Г.П. Виноградов – Л.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1988. - 24 с.
12. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки: Учебник для высших учебных заведений / Г.П. Виноградов – М.: Советский спорт, 2009. - 328 с.
13. Воротынцев, А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А.И. Воронинцев. – М.: Советский спорт, 2002. – 272 с.: ил.
14. 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.
15. Гиревой спорт: Правила соревнований.– Рыбинск:Президиум ВФГС,2007.– 12
16. Дворкин, Л.С. Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2001. – 384 с.
17. Добровольский, С.С. Техника гиревого двоеборья и методика ее совершенствования: Учебное пособие / С.С. Добровольский, В.Ф. Тихонов. – Хабаровск: ДВГАФК, 2004. – 108 с.: ил.
18. Зайцев, Ю.М. Занимайтесь гиревым спортом / Ю.М. Зайцев, Ю.И. Иванов, В.К. Петров. – М.: Советский спорт, 1991. – 48 с.
19. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
20. Методики повышения спортивного мастерства в гиревом спорте /сост. И.В. Морозов//Ежегодник, вып. Занятие 2. – Ростов-н/Д: Ростовский филиал РСБИ, 2008. – 112 с.: ил.

Интернет - ресурсы:

№	Наименование ресурса	Ссылка
1	Министерство спорта РФ	www.minsport.gov.ru
2	Министерство образования и науки РФ	http://минобрнауки.рф/
3	Федерация гиревого спорта России	http://www. Vfgs.ru/
4	Международная Федерация гиревого спорта	http://igsf.biz/dir/
5	Международный Союз гиревого спорта	http://www.giri-iukl.com/ru/
6	Гиревой спорт. Портал о гиревом спорте в России	http://www.girevik-online.ru/