

Санкт-Петербургское государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва по тяжелой атлетике имени В.Ф. Краевского

Рассмотрено на

педагогическом совете

Протокол № 1 от 16.02.17г

ст. тренер отделеия

гиревого спорта

С.А. Кириллов
С.А. Кириллов

«Согласовано»

Заместитель директора по УСР

Ю.В. Дробкин
Ю.В. Дробкин

«Утверждаю»

Директор СПб ГБОУ ДЮД

СДЮСШОР по тяжелой

атлетики им. В.Ф. Краевского

К.В. Детков
К.В. Детков

«16» 02 2017 г.

16.02 2017 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По гиревому спорту

Для обучающихся групп высшего спортивного мастерства первого года обучения

Количество часов в неделю – 24 час.

Количество часов в год – 1200 час.

Рабочая программа разработана на основании дополнительной общеобразовательной программы «Гиревой спорт»

Составитель: тренер-преподаватель Кириллов С.А.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая Программа составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства Федерации от 17.09.2012г. № 933). На основе научных и методических разработок собственных, отечественных и зарубежных авторов, а также правил гиревого спорта и классификационной программы по гиревому спорту 2014-2017 г.г.

Программа содержит теоретико-методический и практический материал для практических занятий по физической, технической подготовки гиревиков групп высшего спортивного мастерства. Даны примеры объединения элементов, упражнений, направленные на развитие как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, а также на обучение технике элементов.

Основные задачи на этапе высшего спортивного мастерства подготовки являются:

- Формирование мотивации на достижение высоких спортивных результатов и увеличение тренировочных нагрузок.
- Совершенствование технической и тактической подготовленности.
- Устранение ошибок, допущаемых при выполнении элементов, и причин их возникновения.
- Участие в соревнованиях всероссийского и международного уровня, достижение максимально возможных спортивных результатов.
- Изучение правил и регламента соревнований, участие в судействе и в подготовке к соревнованиям.

Этап высшего спортивного мастерства формируется из обучающихся, прошедших обучение на этапе совершенствования спортивного мастерства не менее пяти лет и выполнивших контрольно-переводные нормативы и соответствующий разряд для данного этапа обучения.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

Учебный год начинается ежегодно 1 сентября и заканчивается 31 августа. Продолжительность тренировочных занятий определяется программой. Расписание занятий составляется с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей и утверждается Директором СПб ГБОУ ДОД СДЮСШОР по тяжелой атлетике имени В.Ф. Краевского.

Примечание: В летний период самостоятельная работа контролируется тренером-преподавателем на основании ведения обучающихся дневника самоконтроля.

Годовой учебный план

Количество часов в неделю	24
Теория	60
ОФП	132
СФП	270
Техническая подготовка	531
Инструкторская и судейская практика	6
Контрольные испытания	1
Участие в соревнованиях	9
Медицинское обследование	4
Самостоятельная работа	144
Восстановительные мероприятия	43
ИТОГО:	1200

6. МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ	4	1			1							1						1						
7. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ																								
-Чемпионат СПб	1															1								
-Чемпионат России	1															1								
-Всероссийские соревнования	3						1			2			2									1		
ВСЕГО ЧАСОВ:	1200	104	104	104	100	104	80	92	104	100	100	100	100	100	104	104								108
5. ВОССТАНОВИТЕЛЬНО-ТРЕНИРОЧНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ (УТС)																								
6. ТРЕНИРОВОЧНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ																10д								

ПЛАНИРУЕМЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ И РЕЗУЛЬТАТ

1. Чемпионат России – 09-13 июня 2017, 1-3 м – ГЛАВНЫЕ
2. Чемпионат СПб – 25-26 ноября 2017, 1-3 м – ОТБОРОЧНЫЕ

3. Всероссийские соревнования – 19-22 октября 2017, 5-7 м
4. Всероссийские соревнования – 16-19 ноября 2017, 5-7 м
5. Всероссийские соревнования – 29-03 декабря 2017, 5-7 м

КОНТРОЛЬНЫЕ

СОРЕВНОВАНИЯ

4. ПОУРОЧНЫЙ ПЛАН

Тема занятий	№ занятий	№ занятий
<p>ТЕОРИЯ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности при работе на снарядах и со спортивным инвентарем. 2. Правила поведения в спортивном зале. 3. Гигиенические знания, умения и навыки. 4. Режим дня, закалывание организма, здоровый образ жизни. 5. Краткий обзор развития гиревого спорта в России. 6. Терминология в гиревом спорте. 7. Общая и специальная подготовка гиревика. 8. Общие основы методики обучения и тренировки гиревика. 9. Основы техники выполнения упражнений толчок, рывок, толчок ДЦ. 10. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияния физических упражнений на занимающихся. 11. Основы спортивного питания. 12. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. 13. Регламент соревнования, правила судейства. 14. Оказание первой мед. помощи при травмах, ушибах, и т.д. 15. Тактическая и психологическая подготовка 	<p>Начало обучения</p> <p>1,3 7,9 13,15 25,27 31,33 37,39 49,51 55,57 61,63 79,81 85,87 91,93 109,111 115,117 121,123</p>	<p>Начало повторения</p> <p>133,135,289 139,141 145,147 157,159,295 163,165 169,171 181,183 187,189 193,195 199,201 211,213 217,219,301 223,225 235,237 241,243 247,249</p>
<p>ОФП</p> <ul style="list-style-type: none"> -Строевые упражнения. -Разновидности ходьбы, бег, прыжков. -Общеразвивающие упражнения -ОРУ с отягощением -ОРУ с гириями 	<p>1-312 1-312 1-100 101-200 201-312</p>	<p>101-200 201-312</p>

<p>-подтягивания в висе -поднимание ног в висе -лежа на спине: сгибание-разгибание туловища с прямыми ногами; -сгибание и разгибание рук в упоре лежа -приседания на одной ноге -прыжки из упора присев -прыжки в длину с места, с разбега -круговая тренировка</p>	<p>1-312 1-312 1-312 1-312 1-312 1-312 1-312 24,48,78,108,132,156,180,210 1-312 1-100</p>	<p>234,258,288,312 200-312</p>
<p>СФП -Упражнения для мышц бедра: приседания с тирей на плечах, приседания с тирей на груди, приседания с тирей в руках сзади, выпрыгивание с тирей. -Упражнения для мышц спины: наклоны с тирей вперед или штангой; поднимание гири махом к плечу; наклоны с тирей вправо и влево. -Упражнения для мышц кистей рук: сжатие теннисного мяча или кистевого экспандера; разгибание и разгибание кистей или круговые движения в лучезапястных суставах, удерживание в руках гантели или гири</p>	<p>1-312 1-312 1-100</p>	<p>201-312</p>
<p>Удерживание в руках гантели или гири -Упражнения для мышц разгибателей рук: из исходного положения (и.п.) руки за головой, локти приподняты - поднимание гири, гантелей -Упражнения для мышц разгибателей рук: из исходного положения (и.п.) руки за головой, локти приподняты - поднимание гири, гантелей -Упражнения для дельтовидных мышц: гири в опущенных вниз руках - поднимание гири до подбородка: то же вверх на прямые руки -Упражнения для мышц брюшного пресса: сидя на козле, стуле, скамье, закрепив ноги-сгибание и разгибание туловища</p>	<p>101-200 6,12,18,24,30,36,42,48,54,60,66,72,78,84,90,96,102,108 1-312 1-312</p>	<p>114,120,126,132,138,144,150,156,162,168,174,180, 201-312</p>
	<p>1-312</p>	

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Совершенствование техники толчка:

толчок одной гири (поперемнно)

толчок двух гирь с плеч;

совершенствование принципа

взаимодействия мышц ног, спины, туловища

в толчке 2-х гирь;

толчок классический(24+24)Х4-6 подходов;

совершенствование финального усиления при

толчке 2-х гирь;

совершенствование техники выполнения

подседа и удержания гирь вверху;

совершенствование дыхания при толчке 2-х гирь;

вверху;

ходьба гири на груди;

швунг штанги из-за головы;

толчок двух гирь сериями (пирамида) (32+32);

(24+24); (16+16);

10-30 40-50 60-100

1-50
50-100
1-50

100-150
151-200

50-100
100-150

100-150
151-200

150-200

201-250

1-100

250-312

200-312

200-312

2,4,5,8,10,11,14,16,17,20,22,23

2,4,5,8,10,11,14,16,17,20,22,23

26,28,29,32,34,35,38,40,41,44,46,47

26,28,29,32,34,35,38,40,41,44,46,47

50,52,53,56,58,59,62,64,65,68,70,71,74,76,77

50,52,53,56,58,59,62,64,65,68,70,71,74,76,77

80,82,83,86,88,89,92,94,95,98,100,101,104,106,107
80,82,83,86,88,89,92,94,95,98,100,101,104,106,107

182,184,185,188,190,191,194,196,197,200,202,203,206
182,184,185,188,190,191,194,196,197,200,202,203,206

Совершенствование техники рывка:
рывок гири сериями 5-6 подходов по 20-30 раз;
совершенствование принципа «мятника»;
совершенствование принципа

взаимодействия мышц ног, спины, туловища

в рывке гири;

классический рывок 24 _ х 4-6 подходов;

рывок с малым интервалом;

махи гири с большим весом;

рывок (между махи);

рывок с продвижением вперед

(пошаговый рывок);

ходьба гири внизу (24+24) (32+32).

Совершенствование техники толчка по

212,214,215,218,220,221,224,226,227,230,232,233
236,238,239,242,244,245,248,250,251,254,256,257
2,4,5,8,10,11,14,16,17,20,22,23

236,238,239,242,244,245
248,250,251,254,256,257

26,28,29,32,34,35,38,40,41,44,46,47
50,52,53,56,58,59,62,64,65,68,70,71,74,76,77
260,262,263,266,268,269,272,274,275,278,280,281,2
84
286,287,290,292,293,296,298,299,302,304,305,308,3
10
1-312

110,112,113,116,118,119,122,124,125,128,130,131
134,136,137,140,142,143,146,148,149,152,154,155
50,52,53,56,58,59,62,64,65,68,70,71,74,76,77

ННОМУ ЦИКЛУ:

Удержание двух гири в висе на различной высоте (на уровне середины голени, коленей, едины бёдер).	1-312	
тяги с подрывом гири из различных стоек (низкой, средней, высокой).	1-312	
подъём одной гири на грудь с виса.	1-312	
наклоны на «козле» с отягощением.	1-312	
наклоны со штангой или гирей на плечах.	1-312	
тяги рывковые и толчковые со штангой и пирами	1-312	
рывковые махи гири до уровня груди, головы выше.	1-312	
КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ	181	
УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ	33,34,35,133,134,157,158,188,189,190	
МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ	1,79,157,235	
САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА	259-294	
ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ	6,12,18,24,30,36,42,48,54,60,66,72,78,84,90,96, 102,108,114,120,126,132,138,144,150,156,162,168 174,180,186,192,198,204,210,216,232,238,244,250 256,262,268,274,280,286,292,298,304,310	
ТРЕНИРОВОЧНО-ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ	270-284	
ТРЕНИРОВОЧНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ	120-130, 291-312	

6. Контрольно-переводные нормативы

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения
Этап высшего спортивного мастерства	
Скоростные качества	Бег 100 м
Выносливость	Бег 3000 / 2000 м (мужчины / женщины) Бег 10 / 5 км (мужчины / женщины)
Сила	Подтягивание на перекладине / подъем туловища, лежа на спине (мужчины / женщины) Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастических брусьях/ сгибание и разгибание рук в упоре лежа (мужчины/женщины)
Силовая выносливость	Удержание 2-х гирь весом 24 кг на груди / удержание 1-й гири весом 24 кг в положении фиксации над головой (мужчины / женщины)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад
Спортивный разряд	мастер спорта России, мастер спорта России международного класса

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Зачётный min	
		ю/м	д/ж
Этап высшего спортивного мастерства			
Скоростные качества	Бег 100 м	12,7 с	14,8 с
Выносливость	Бег 3000 / 2000 м (мужчины / женщины)	10м20 с	8 м 48 с
	Бег 10 / 5 км (мужчины / женщины)	38м20 с	не более 23 мин
Сила	Подтягивание на перекладине / подьем туловища, лежа на спине (мужчины / женщины)	20 раз	60 раз
	Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастических брусьях/в упоре лежа (мужчины/женщины)	не менее 25 раз	не менее 35 раз
Силовая выносливость	Удержание 2-х тирь весом 24 кг на груди / удержание 1-й тирь весом 24 кг в положении фиксации над головой (мужчины / женщины)	3 мин	30 с
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад	Ширина хвата 55 см	Ширина хвата 50 см
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса		

**6. Методические рекомендации по приему контрольно-переводных нормативов
для группы совершенствования спортивного мастерства**

№	Норматив	группа	норматив		примечание
			мужчины	девушки	
1	Бег 100 м	ВСМ 1	12,7 с	14,8 с	Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. С низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2-4 человека.
2	Бег 3000 / 2000 м (мужчины / женщины)	ВСМ 1	10м20 с	8 м 48 с	Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега – не более 20 человек.
3	Прыжок в длину с места	ВСМ 1	38м20 с	не более 23 мин	И. п.: стать носками к стартовой черте, приготовиться к прыжку. Выполняется двумя ногами с махом руками. Длина прыжка с трех попыток измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего к стартовой линии касания мата ногами испытуемого
4	Подтягивание на перекладине	ВСМ 1	20		Подтягивание на высокой перекладине выполняется из И.П.: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

5	Из положения лежа на спине, сгибание и разгибание туловища (за 30 сек.)	ВСМ 1		60	И. п.: руки за головой, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений в одной попытке за 30 сек.
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (от пола) За 30 сек.	ВСМ 1		35	И. п.: упор лежа, голова-туловище-ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание – до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии – голова-туловище-ноги. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.
7	Удержание 2-х гирь весом 24 кг на груди / удержание 1-й гири весом 24 кг в положении фиксации над головой (мужчины / женщины)	ВСМ 1	3 мин	30 с	И.п.: Локти прижаты к туловищу, ноги и спина прямые, гири лежат на предплечье, ноги на ширине плеч. Чтобы лучше держать гири можно отклонить корпус чуть назад. И.п.: при фиксации гири вверху на прямой руке ноги должны быть выпрямлены, свободная рука опущена или отведена немного в сторону. Гири находятся за предплечьем
8	Выкрут прямых рук вперед-назад	ВСМ 1	Ширина хвата 55 см	Ширина хвата 50 см	Упражнение выполняется с не растопыряющейся скалкой. И. п. – стоя, руки перед собой. При выполнении упражнения руки не сгибают в локтевых суставах, движение обеих рук выполняют одновременно. Испытуемому предоставляется три попытки. Измеряется расстояние между большими пальцами кистей рук. В протоколе записывается лучший результат в сантиметрах.