

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Мегетская средняя общеобразовательная школа»

665854, Иркутская область, Ангарский городской округ, посёлок Мегет, переулок Школьный, д. 8.

Тел.(факс) 8(3952) 49-20-40, 49-20-82 e-mail:meget\_school@mail.ru

<p>«Рассмотрено» на заседании ШМО эстетики и спорта Протокол от «<u>28</u>» <u>08</u> 2024 г. № <u>1</u> <i>Курт Петров Ю.А.</i></p>	<p>«Согласовано» зам. директора по УВР «<u>30</u>» <u>августа</u> 2024 г. <i>Кудрявцева С.В.</i></p>	<p>«Утверждаю» директор школы <i>Игумнова О.Е.</i> Приказ от «<u>30</u>» августа 2024 г. № <u>157/2</u></p>
--	--	---

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
спортивной секции «Гиревой спорт»

для обучающихся 6 – 11 классов

(спортивно-оздоровительное направление)

На 2024 – 2025 учебный год

(Образовательный уровень: количество часов: 5 часов в неделю, всего 170 часов )

Учитель: Деменев В.В.

Мегет, 2024 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка .....	3
2. Личностные и метапредметные результаты освоения программы курса внеурочной деятельности.....	5
3. Содержание программы курса внеурочной деятельности.....	8
4. Календарно-тематическое планирование .....	10
5. Приложение.....	18
6. Список литературы.....	24

## **Пояснительная записка**

Программа составлена на основании Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 29.06.2015), Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

Программа внеурочной деятельности составлена на основе методических рекомендаций Воротынцев, А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А.И. Воронинцев. – М.: Советский спорт, 2002. – 272 с.: ил., а так же практических рекомендаций и методики Дворкин Л. С. Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л. С. Дворкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2001. – 384 с., Поляков, В. А., Гиревой спорт: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и школ олимпийского резерва. – М., Советский спорт, 2010

**Направление** спортивно-оздоровительное. Данная программа адаптирована и рассчитана на 1 год обучения. Программа рассчитана для учащихся 6 – 11 классов, объем 170 часов, 5 часов в неделю.

### **Актуальность программы**

Объясняется высокой значимостью развития и культивирования гиревого спорта являющегося для России национальным. Кроме этого, для занятий гиревым спортом требуются небольшие материальные затраты по сравнению с другими видами спорта, не нужны особые условия, сложное дорогостоящее оборудование и спортивная экипировка, что является немаловажным для проведения занятий в школьных секциях.

Гиревой спорт на данный момент является не только видом спорта, но и средством оздоровления организма.

Доступность, зрелищность, непритязательность расширяют круг любителей гиревого спорта и способствуют включению массовых праздников, проведению соревнований, использованию его в системе физического воспитания в образовательных учреждениях.

Внесены изменения в сроки и тактические приемы обучения спортсменов, т. к. считаю мои изменения наиболее приемлемыми и способными обеспечить наиболее эффективное усвоение материала.

### **Основные цели программы:**

Физическое и духовное совершенствование воспитанников через занятия гиревым спортом и общение с коллективом.

### **Основные задачи программы:**

#### **Образовательные:**

- обучение учащихся технике выполнения упражнений гиревого спорта на начальных этапах обучения и дальнейшее ее совершенствование на последующих этапах;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта и силовой подготовки;
- обучить учащихся составлять индивидуальные комплексы;
- научить правильно, регулировать свою физическую нагрузку.
- обучение учащихся основам судейской и инструкторской практики;

#### **Оздоровительные:**

- развить силовые и основные физические качества;
- способствовать повышению работоспособности обучающихся;
- укрепить здоровье;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время досуга.

## **Воспитательные:**

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- воспитание морально-волевых качеств;
- подготовка к службе в рядах Российской армии;
- формирование у учащихся устойчивой мотивации и интереса к занятиям гиревым спортом и здоровому образу жизни.
- воспитание у учащихся патриотизма, навыков спортивной этики и дисциплины.

## **2. Личностные и метапредметные результаты освоения программы**

Программа «Гиревой спорт» обеспечивает:

- развитие у обучающихся способности к саморазвитию и самосовершенствованию;
- формирование личностных ценностно – смысловых ориентиров и установок, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных универсальных учебных действий;
- формирование опыта в тренировочном процессе и применения его в жизненных ситуациях для решения задач личностного и познавательного развития обучающихся;
- повышение эффективности усвоения обучающимися знаний и умений , формирования компетенций и компетентностей в тренировочном процессе.
- формирование навыка участия в различных соревнованиях;

### **Личностные результаты**

**У обучающихся будут сформированы:**

- учебно – познавательный интерес к новому физическому упражнению;

- ориентация на понимание причин успеха во вне учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи;

**Обучающийся получит возможность для формирования:**

- выраженной устойчивости к знаниям, а также в умении использовать ценности физической культуры;
- ориентация на понимание причин успеха во внеучебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи;
- способность к самооценке на основе критериев успешности внеучебной деятельности;

**Регулятивные результаты**

**Обучающийся научится:**

- планировать свои действия в соответствии с тренировочным процессом;
- овладению техники гиревого спорта;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью гиревика, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств;
- составлять комплексы физических упражнений с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- ставить новые спортивные цели;
- осуществлять судейство в гиревом спорте;
- проявлять познавательную инициативу в спортивном коллективе;

- адекватно оценивать правильность выполнения упражнений и вносить коррективы в них.

### **Познавательные результаты**

#### **Обучающийся научится:**

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятия физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

#### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения тренировочного процесса в зависимости от конкретных условий;
- составлять собственный тренировочный план;
- записывать, фиксировать результаты в дневник самоконтроля;
- осуществлять поиск информации в сети Интернет;
- самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

### **Коммуникативные результаты**

#### **Обучающийся научится:**

- допускать возможность существования разных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной и ориентироваться на позицию партнера;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формировать собственное мнение и позицию в тренировочном процессе;

- правильно чувствовать свое тело при физических нагрузках;
- правильно пользоваться спортивной терминологией;

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- задавать вопросы, необходимые для совершенствования техники гиревого спорта;
- обеспечивают социальную компетентность и учет позиции других людей, партнеров по общению или деятельности;
- умение слушать и вступать в диалог;
- участвовать в коллективном обсуждении в тренировочном процессе;
- осуществлять страховку при работе со спортивным инвентарем

### 3. Содержание программы курса внеурочной деятельности

Содержание	Кол. часов	Форма организации учебных занятий	Основные виды учебной деятельности обучающихся
Развитие физической культуры и спорта в РФ. История зарождения гиревого спорта.	1	Урок изучения нового материала.	Получить представление о физической культуре и спорте как одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития человека. История зарождения гиревого спорта в России.
Краткий обзор развития гиревого спорта в России и за рубежом.	1	Урок изучения нового материала.	Познакомится с характеристиками гиревого спорта. Место и значение гиревого спорта в системе физического воспитания. Возникновение и становление гиревого спорта.
Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающегося.	1	Урок изучения нового материала.	Получить представление о опорно-двигательном аппарате, его строение и функции. Строение организма человека. Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека. Характеристика

			упражнений для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Значение систематических тренировочных упражнений для укрепления здоровья.
Гигиена, закаливание, режим, питание.	1	Урок изучения нового материала.	Получить представление о гигиене и санитарии. Режим питания. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Режим дня во время соревнований. Зависимость питания от периодов тренировки.
Самоконтроль. Оказание первой помощи.	1	Урок изучения нового материала.	Уметь распознать недомогание во время тренировки и своевременно предотвратить травму, оказать первую медицинскую помощь.
Физиологические основы тренировки.	1	Урок изучения нового материала.	Получить представление о строении организма и влияние на организм обучающихся во время тренировки.
Основы техники.	18	Урок изучения нового материала. Практическая работа.	Получить представление о технике выполнения соревновательных упражнений: рывка, толчка, толчка по длинному циклу. Индивидуальные особенности техники при выполнении упражнений. Терминология. Основа техники, определяющее звено техники, детали техники. Значение техники упражнений для роста спортивного мастерства.
Совершенствование классических упражнений: рывка, толчка, длинного цикла, приемов жонглирования. Развитие специальных	146	Урок изучения нового материала. Практическая работа.	Получить опыт при выполнении рывка, толчка, толчка по длинному циклу. Внутренние и внешние силы, действующие на гиревика. Стадии и этапы технического совершенствования. Планировать подготовительную, основную (рабочая) и

физических качеств атлета.			заключительную фазу двигательных действий. Оценивать сильные и слабые стороны своей деятельности и действия учащихся группы.
Итого: 170 часов			

#### 4. Календарно – тематическое планирование

№ занятия	Содержание	Тема	Вид внеурочной деятельности
1	Развитие физической культуры и спорта в РФ. История зарождения гиревого спорта.	Развитие физической культуры и спорта в РФ. История зарождения гиревого спорта.	Познавательная
2	Краткий обзор развития гиревого спорта в России и за рубежом.	Краткий обзор развития гиревого спорта в России и за рубежом.	Познавательная
3	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающегося	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающегося.	Познавательная
4	Гигиена, закаливание,	Гигиена, закаливание, режим, питание.	Познавательная

	режим, питание.		
5	Самоконтроль. Оказание первой помощи.		
6	Физиологическ ие основы тренировки.	Физиологические основы тренировки.	Познавательная
7	Основы техники.	Основная стойка «гиревика»	Познавательная, практическая.
8		Общая траектория подъема гирь (классический толчок)	
9		Общая траектория подъема гирь (рывок)	
10		Общая траектория подъема гирь (длинный цикл)	
11		Общая траектория подъема гирь, правильное положение гирь на груди.	
12		Общая траектория подъема гирь, правильное положение дужки гири в нижнем положении.	
13		Общая траектория подъема гирь, правильное положение дужки гири в верхнем положении	
14		Общая траектория подъема гирь, изучение маятникового движения.	
15		Общая траектория подъема гирь, правильное положение гирь и локтей на груди.	
16		Общая траектория подъема гирь, техника заброса.	
17		Общая траектория подъема гирь, правильное положение центра тяжести.	
18		Общая траектория подъема гирь, правильное дыхание во всех фазах подъема гирь	
19		Общая траектория подъема гирь и темп выполнения упражнения.	
20		Общая траектория подъема гирь, умение распределить силы на всю тренировку.	
21	Общая траектория подъема гирь,		

		правильное положение плеча при сбросе гирь.	
22		Общая траектория подъема гирь (классический толчок)	
23		Общая траектория подъема гирь (рывок)	
24		Общая траектория подъема гирь (длинный цикл)	
25	Совершенствование классических упражнений: рывка, толчка, длинного цикла, приемов жонглирования Развитие специальных физических качеств атлета.	Толчок.	Познавательная, практическая. Оценить сильные и слабые стороны своего организма. Возможность качественно подготовиться к соревнованиям.
26		Жим штанги лежа; приседания со штангой; выпрыгивания.	
27		Длинный цикл.	
28		Сгибание рук со штангой хватом снизу; становая тяга.	
29		Рывок.	
30		Махи; сгибание запястий со штангой хватом снизу/сверху; пресс.	
31		Толчок.	
32		Французский жим лежа/стоя; приседания со штангой; выпрыгивания.	
33		Длинный цикл.	
34		Сгибание рук с гантелями; тяга штанги в наклоне.	
35		Рывок.	
36		Наклоны со штангой на плечах; сгибание запястий со штангой хватом снизу/сверху; пресс.	
37		Жонглирование гири	
38		Толчок.	
39		Отжимание от брусьев; разводы с гантелями лежа; подъем на носки стоя со штангой; выпрыгивания.	
40		Длинный цикл.	
41		Сгибание рук со штангой хватом сверху; становая тяга.	
42		Рывок.	
43		Махи; сгибание запястий со штангой хватом снизу/сверху; пресс.	
44	Толчок.		
45	Жим штанги с груди стоя; приседания со штангой; выпрыгивания.		
46	Длинный цикл.		
47	Сгибание рук со штангой хватом		

		снизу; тяга штанги в наклоне.
48		Рывок.
49		Махи; сгибание запястий со штангой хватом снизу/сверху; пресс.
50		Жонглирование гири
51		Толчок: прикидка
52		Длинный цикл: прикидка
53		Рывок: прикидка
54		Толчок.
55		Жим штанги лежа; приседания со штангой; выпрыгивания.
56		Длинный цикл.
57		Сгибание рук со штангой хватом снизу; становая тяга.
58		Рывок.
59		Махи; сгибание запястий со штангой хватом снизу/сверху; пресс.
60		Толчок.
61		Французский жим лежа/стоя; приседания со штангой; выпрыгивания.
62		Длинный цикл.
63		Сгибание рук с гантелями; тяга штанги в наклоне.
64		Рывок.
65		Наклоны со штангой на плечах; сгибание запястий со штангой хватом снизу/сверху; пресс.
66		Жонглирование гири
67		Толчок.
68		Отжимание от брусьев; разводы с гантелями лежа; подъем на носки стоя со штангой; выпрыгивания.
69		Длинный цикл.
70		Сгибание рук со штангой хватом сверху; становая тяга.
71		Рывок.
72		Махи; сгибание запястий со штангой хватом снизу/сверху; пресс.
73		Толчок:
74		Жим штанги с груди стоя; приседания со штангой; выпрыгивания.
75		Длинный цикл.

76	Сгибание рук со штангой хватом снизу; тяга штанги в наклоне.
77	Рывок.
78	Махи; сгибание запястий со штангой хватом снизу/сверху; пресс.
79	Жонглирование гири
80	Толчок: прикидка
81	Длинный цикл: прикидка
82	Рывок: прикидка
83	Толчок.
84	Жим штанги лежа; приседания со штангой; выпрыгивания.
85	Длинный цикл.
86	Сгибание рук со штангой хватом снизу; становая тяга.
87	Рывок.
88	Махи; сгибание запястий со штангой хватом снизу/сверху; пресс.
89	Толчок.
90	Французский жим лежа/стоя; приседания со штангой; выпрыгивания.
91	Длинный цикл.
92	Сгибание рук с гантелями; тяга штанги в наклоне.
93	Рывок.
94	Наклоны со штангой на плечах; сгибание запястий со штангой хватом снизу/сверху; пресс.
95	Жонглирование гири
96	Толчок.
97	Отжимание от брусьев; разводы с гантелями лежа; подъем на носки стоя со штангой; выпрыгивания.
98	Длинный цикл.
99	Сгибание рук со штангой хватом сверху; становая тяга.
100	Рывок.
101	Махи; сгибание запястий со штангой хватом снизу/сверху; пресс.
102	Толчок.
103	Жим штанги с груди стоя; приседания со штангой; выпрыгивания.

104	Длинный цикл.
105	Сгибание рук со штангой хватом снизу; тяга штанги в наклоне.
106	Рывок.
107	Махи; сгибание запястий со штангой хватом снизу/сверху; пресс.
108	Жонглирование гири
109	Толчок: прикидка
110	Длинный цикл: прикидка
111	Рывок: прикидка
112	Толчок.
113	Жим штанги лежа; приседания со штангой; выпрыгивания.
114	Длинный цикл.
115	Сгибание рук со штангой хватом снизу; становая тяга.
116	Рывок.
117	Махи; сгибание запястий со штангой хватом снизу/сверху; пресс.
118	Толчок.
119	Французский жим лежа/стоя; приседания со штангой; выпрыгивания.
120	Длинный цикл.
121	Сгибание рук с гантелями; тяга штанги в наклоне.
122	Рывок.
123	Наклоны со штангой на плечах; сгибание запястий со штангой хватом снизу/сверху; пресс.
124	Жонглирование гири
125	Толчок.
126	Отжимание от брусьев; разводы с гантелями лежа; подъем на носки стоя со штангой; выпрыгивания.
127	Длинный цикл:
128	Сгибание рук со штангой хватом сверху; становая тяга.
129	Рывок.
130	Махи; сгибание запястий со штангой хватом снизу/сверху; пресс.
131	Толчок.
132	Жим штанги с груди стоя; приседания

		со штангой; выпрыгивания.
133		Длинный цикл:
134		Сгибание рук со штангой хватом снизу; тяга штанги в наклоне.
135		Рывок.
136		Махи; сгибание запястий со штангой хватом снизу/сверху; пресс.
137		Жонглирование гири
138		Толчок: прикидка
139		Длинный цикл: прикидка
140		Рывок: прикидка
141		Толчок.
142		Жим штанги лежа; приседания со штангой; выпрыгивания.
143		Длинный цикл.
144		Сгибание рук со штангой хватом снизу; становая тяга.
145		Рывок.
146		Махи; сгибание запястий со штангой хватом снизу/сверху; пресс.
147		Толчок.
148		Французский жим лежа/стоя; приседания со штангой; выпрыгивания.
149		Длинный цикл.
150		Сгибание рук с гантелями; тяга штанги в наклоне.
151		Рывок.
152		Наклоны со штангой на плечах; сгибание запястий со штангой хватом снизу/сверху; пресс.
153		Жонглирование гири
154		Толчок.
155		Отжимание от брусьев; разводы с гантелями лежа; подъем на носки стоя со штангой; выпрыгивания.
156		Длинный цикл.
157		Сгибание рук со штангой хватом сверху; становая тяга.
158		Рывок.
159		Махи; сгибание запястий со штангой хватом снизу/сверху; пресс.
160		Толчок.

161		Жим штанги с груди стоя; приседания со штангой; выпрыгивания.	
162		Длинный цикл.	
163		Сгибание рук со штангой хватом снизу; тяга штанги в наклоне.	
164		Рывок.	
165		Махи; сгибание запястий со штангой хватом снизу/сверху; пресс.	
166		Жонглирование гири	
167		Толчок: прикидка	
168		Длинный цикл: прикидка	
169		Рывок: прикидка	
170		Толчок.	
Итого: 170 часов			

## **5. ПРИЛОЖЕНИЕ**

### **Материально-техническая база для реализации программы:**

1. Спортивный зал.
2. Тренажёрный зал.
3. Тренажёры.
4. Штанги большие.
5. Штанги маленькие.
6. Диски для штаги разного веса.
7. Гири 8, 16,24,32 кг.
8. Гантели разного веса.
9. Секундомер.

### **Алгоритмы проведения занятий**

Основной формой организации и проведения учебного процесса является групповое занятие. Занятие по гиревому спорту состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части занятия определяются свои задачи и средства их решения.

Подготовительная часть (20% времени всего занятия) организация занимающихся, изложение задач и содержание занятия, разогрев и подготовка организма к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др. средства. Разные виды ходьбы, бега, прыжков, обще развивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, специальные подготовительные упражнения с предметами и без предметов, имитация техники упражнений гиревого спорта.

Основная часть (70% времени занятия) изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов, дальнейшее развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств гиревика.

Средства. Классические и специально – вспомогательные упражнения гиревика, подбираемые с учётом первостепенности скоростно – силовых упражнений, а в последующем – силовые упражнения, также чередование упражнений, выполняемых в быстром и медленном темпе, упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы мышц. Вес отягощения должен быть вариантным: применяются отягощения малые, средние и максимальные, основная тренировка со средними и большими весами.

Заключительная часть (10% времени занятия): приведение организма занимающихся в состояние относительного покоя, подведение итогов занятия.

### **Упражнения в спортивной тренировке.**

Рывок левой, правой рукой. Отдельно и поочередно;

Толчок гирь двумя руками;

Толчок двух гирь по длинному циклу.

Вес гирь 8,16,24,32 кг подбирается в зависимости от степени подготовленности, собственного веса и реализуемых в данном случае задач.

Классические упражнения в процессе тренировки выполняются с большим количеством повторений до наступления значительного утомления, с целью максимально увеличить силовую выносливость, как основное качество в гиревом спорте.

Можно бесконечно долго развивать силовую выносливость большим количеством повторений, но если нет базовой силы, то процесс этот будет долгим и малоэффективным.

Для развития базовой силы используются следующие упражнения:

Жим штанги лежа;

Жим штанги стоя;

Приседания со штангой на плечах;

Становая тяга;

Взятие штанги на бицепс.

В тренировочный процесс обязательно входят специфические упражнения:

Швунг штанги;

Рывок штанги в стойку;

Полуприсед со штангой на плечах;

Многократные выпрыгивания из полуприседа со штангой на плечах.

Для развития специальной силы рекомендуется выполнять (по возможности) упражнения с утяжеленными гирями. Это связано с особенностями конфигурации снаряда, а следовательно, с особенностями употребляемого хвата, преодолением сил, действующих в разных направлениях.

Общая подготовка

Подтягивание, отжимание от пола, брусьев, кроссовая подготовка.

Большое внимание в своей программе я уделяю силовому жонглированию.

Жонглирование гирями развивает, кроме силовых, координационные способности, а также повышает интерес к занятиям гирями.

Виды жонглирования:

Индивидуальное (вращение от себя, вращение на себя);

Жонглирование в парах (одной гирей, встречное – двумя гирями);

Жонглирование в тройках (одновременно двумя, тремя гирями);

Жонглирование в четверках (двумя и встречное четырьмя гирями);

Отдельные элементы: вращение перед собой, за спиной, круговые движения в вертикальной и горизонтальной плоскости.

Примечание:

Эффективность учебно-тренировочного процесса зависит от рациональной организации занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки и тщательного учета индивидуальных и половозрастных особенностей воспитанников.

## ГЛОССАРИЙ

**Включение** – оптимальное положение рук в заключительной фазе каждого цикла и упражнений. Обеспечивается за счет хорошей гибкости и подвижности в локтевом и плечевом суставах.

**Выносливость** – способность мышц противостоять утомлению.

**Гиревое двоеборье** – упражнения, входящие в программу соревнований по гиревому спорту: рывок и толчок.

**Захват** – способ захвата ручки гири. Может выполняться двумя способами:

1) захват сверху – положение кисти, при котором ладонь на ручке гири обращена вниз;

2) захват снизу – положение кисти, при котором ладонь на ручке гири обращена вверх.

**Замах** – подготовительное движение гири (гирь) по направлению, обратному основному движению.

**Дожим** – подъем гири за счет силы мышц рук (включения) в заключительной фазе упражнения.

**Жим** – подъем гири (штанги) от груди вверх, усилием мышц рук и плечевого пояса.

**Жонглирование** – упражнение с гирями на ловкость (вращение, подбрасывание гири и т.д.).

**Касание** – ошибка при выполнении упражнений гиревого двоеборья (касание гири помоста, касание свободной рукой туловища, пола и т.д.)

**Крест** - удерживание гирь на вытянутых в стороны руках, на уровне плеч.

**Легкая гиря** - гиря, которая легче соревновательной.

**Мах** – маятниковое движение гири, в том или ином направлении.

**Наклон** – сгибание туловища вперед или в сторону.

**Облегченная гиря** – гиря, вес которой меньше соревновательной (не более 4-х кг).

**Основной элемент** – подбрасывание гири.

**Основной стандарт** – наиболее удобная фиксируемая стойка атлета с гирей (гирями), перед выполнением основной фазы (части) приема или упражнения.

**Общеразвивающие упражнения** – упражнения, предназначенные для воспитания физических качеств.

**Отклон** – прогибание туловища назад.

**Остановка** – кратковременное прекращение выполнения упражнения.

**Подводящие упражнения** – отдельные части классических упражнений или специально подобранные упражнения, сходные по структуре движений с изучаемыми, применяемые при обучении технике.

**Подрыв** – заключительное усилие (ускорение тяги) при подъеме гирь на грудь или при выполнении рывка.

**Подсед** – быстрое сгибание ног во время выполнения упражнения, облегчающее подъем снаряда.

**Подсед полуприседом** – подсед с небольшим сгибанием ног в коленях.

**Подсед «разножка»** - подсед с расстановкой ног в стороны.

**Подход** – однократное или многократное выполнение упражнений.

**Подъем с вися** – подъем гирь (гири), удерживаемых внизу на опущенных руках.

**Полутолчок** – выталкивание гирь от груди до уровня головы.

**Предварительный старт** – атлет начинает поднимать гирю (гири) с помоста из исходного положения.

**Прикидка** – это соревнование, проведенное в ходе тренировочного процесса с целью контроля за уровнем подготовленности спортсменов

**Программа** – совокупность подходов и повторений, последовательно выполняемых в каждом занятии.

**Просов кисти** – смещение кисти внутрь дужки гири до упора основанием большого пальца во внутреннюю ее сторону.

**Разминка** – организация к основной части тренировочного занятия.

**Рывок** – классическое (соревновательное) упражнение гиревого двоеборья, при котором гирю из положения «в висе спереди» поднимают вверх на прямую руку одним непрерывным движением и опускают в исходное положение (и.п.), не касаясь груди и других частей тела.

**Рывок двух гирь** – вспомогательное упражнение, в котором две гири поднимают вверх, на прямые руки, одним непрерывным движением.

**Связка элементов** – несколько элементов жонглирования, выполняемых слитно, один за другим.

**Сила** – способность мышц развивать определенную величину усилия.

**Соревновательная гиря** – стандартная гиря, вес которой определен положением о соревнованиях (8, 16, 24, 32 кг).

**Составная часть элемента** – движение атлета и гири в жонглировании, дополняющие основу, придающие элементу целостность и законченность.

## 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. Воротынцев, А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А.И. Воронинцев. – М.: Советский спорт, 2002. – 272 с.: ил.
3. Столов, И.И. Спортивная школа: начальный этап [Текст]: учебное пособие / И.И. Столов, В.В. Ивочкин. – М.: Советский спорт, 2007. – 140 с.
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. 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. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
8. Методики повышения спортивного мастерства в гиревом спорте /сост. И.В. Морозов//Ежегодник, вып. №2. – Ростов-н/Д: Ростовский филиал РСБИ, 2008. – 112 с.: ил.
9. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации [Текст]: Методические рекомендации / под редакцией И.И. Столова; составители: А.В. Егорова, Д.Г. Круглов, О.Е. Левочкина, И.И. Столов, С.В. Усков, Д.И. Черноног. – М: Советский спорт, 2008. – 136 с.