

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки Курганской области

Администрация Юргамышского муниципального округа

МКОУ "Кислянская средняя общеобразовательная школа"

РАССМОТРЕНО

педсовет

Протокол №1
от «16» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора
по УВР

Кувалдина О.В.
от «21» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор школы

Борисевич О.А.
Приказ №239
от «23» августа 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа спортивно-оздоровительной направленности
«Атлетизм»**

Возраст обучающихся: 14-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Лукиных Владислав Владимирович

с. Кислянское,
2023

Пояснительная записка к программе по Атлетизму для учащихся МКОУ «Кислянская СОШ»

Направленность программы: Данная программа разработана с учётом принципов самоактуализации, индивидуализации, доступности и результативности.

Физическое воспитание обучающихся в общеобразовательном учреждении и учреждении дополнительного образования представляет собой единую систему, составными частями которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществления физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Проблема здорового образа жизни подрастающего поколения сегодня одна из актуальных задач государства и общества. В связи с этим, в данную программу включены спортивно-массовые мероприятия, спортивные соревнования и эстафеты, посвящённые данной теме, а также посещение спортивных мероприятий и соревнований, проводимые другими спортивными отделениями.

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Занятия Подвижными играми, офп, гиревым спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, в результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности организма, повышается работоспособность.

Цель программы:

Цель - повышение уровня общей физической подготовки с преимущественным совершенствованием двигательных качеств: сила, выносливость, ловкость, быстрота и точность движений. Формирование потребности в здоровом образе жизни.

Задачи:

Предметные задачи:

- формирование знаний в области гиревого спорта и спорта в целом;
- овладение основами атлетизма;
- овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях.

- формирование интереса к систематическим занятиям атлетизмом;

Метапредметные задачи:

- формирование навыков гигиены и закаливания организма;
- умение выделить главное в рассказе и показе педагога, выделять ведущее звено и основу техники, условия успешного выполнения движения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, активное использование в самостоятельных занятиях;

Личностные задачи:

- формирование ценностного отношения к различным элементам спортивно-оздоровительной деятельности;
- воспитание трудолюбия, дисциплинированности, сознательности, активности;
- формирование и развитие морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса и потребности в систематических занятиях спортом.

Программа раздела «атлетизм» рассчитана на учащихся 9-11 классов.

Раздел программы включает в себя основные теоретические сведения, практическую деятельность. Изучение материала программы, связанного с практической деятельностью, предваряется необходимым минимумом теоретических сведений.

Учебные занятия предусматривают внедрение современных педагогических технологий, содействующих эффективному развитию спортивного потенциала учащихся, индивидуализации и персонализации образования.

Форма контроля: Сдача нормативов, участия в соревнованиях различного уровня.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Программа предусматривает 34 занятия: «атлетизм» - 1 час в неделю.

Программа сочетает в себе различные виды – гиревой спорт, фитнес, народные игры, гимнастика.

«Атлетизм»

34 часа (1 час в неделю)

9-11 класс

Цели и задачи.

Цель - повышение уровня общей физической подготовки с преимущественным совершенствованием двигательных качеств: сила, выносливость, ловкость, быстрота и точность движений. Формирование потребности в здоровом образе жизни.

Предметные задачи:

- формирование знаний в области гиревого спорта и спорта в целом;
- овладение основами атлетизма;
- овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях.
- формирование интереса к систематическим занятиям спортом;

Метапредметные задачи:

- формирование навыков гигиены и закаливания организма;
- умение выделить главное в рассказе и показе педагога, выделять ведущее звено и основу техники, условия успешного выполнения движения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, активное использование в самостоятельных занятиях;

Личностные задачи:

- формирование ценностного отношения к различным элементам спортивно-оздоровительной деятельности;
- воспитание трудолюбия, дисциплинированности, сознательности, активности;
- формирование и развитие морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса и потребности в систематических занятиях спортом.

Ожидаемые результаты

1. Значение физической культуры и спорта, в частности атлетизма, в укреплении здоровья;
2. Виды, их историю и современное развитие;
3. Основы здорового образа жизни, формы сохранения и укрепления здоровья;
4. Формы и средства организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Учащиеся должны уметь:

1. Владеть техникой движений;
2. Разрабатывать необходимый двигательный режим, вести дневник занятий, дневник самоконтроля;
3. Выполнять правила техники безопасности на занятиях, оказывать первую медицинскую помощь.

Формы подведения итогов :

1. Выполнение нормативных требований по физической и технической подготовке.
2. Участие в соревнованиях различного уровня.

Учебный план.

Разделы подготовки	Учебные часы
Теоретическая подготовка	2
Общая физическая подготовка	10
Тактическая подготовка	8
Специальная подготовка	10
Соревнования	2
Промежуточная и итоговая аттестация – тестирование	1
Медицинский контроль	1
Общее количество часов	34

Тренировочные нагрузки.

Количество часов в неделю	1
Количество тренировок в неделю	1
Общее количество часов в год	34

1. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

1.1. Теоретическая часть:

- ТБ на занятия по атлетизму.
- Гиревой спорт как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья
- История развития гиревого спорта
- Анализ техники упражнения толчок, рывок и длинный цикл.

- Правила игр
- Правила проведения соревнований

1.2. Общая физическая подготовка

1.ОРУ на месте и в движении, в положении стоя, лежа, сидя, без предметов и с предметами.

2. Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища.

3. ОРУ без предметов и с предметами для различных групп мышц ног, рук, туловища, а также для отдельных групп мышц .

4. Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами

В висках и упорах, подтягивания, перелазания, лазания, сгибание и разгибание рук, поднятие согнутых ног. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой и скамейкой.

5. Упражнения с отягощением.

1.3. Специальная физическая подготовка

1. Упражнения для развития общей (аэробной) выносливости

- Толчок и рывок гири 6-8-12-16 кг 5-3-1 мин
- Бег по пересеченной местности.
- Длительный бег в равномерном темпе по пересеченной местности, бег в умеренном темпе на 400- 800м по стадиону.

2. Упражнения для развития быстроты реакции, быстроты движений и скорости бега

- Прыжки вверх из полуприседа с доставанием предметов,
- бег на месте с опорой руками о барьер с правильным дыханием,
- бег с горы с максимальной скоростью,
- пробегание с низкого старта с ходу 30 и 60м на время,
- бег с низкого старта 30, 60м под команду,
- участие в соревнованиях на 30, 60, 100м.

4. Интервальный (прерывистый) метод

- Интервальный Толчок и рывок гирь 6-8-12-16 кг
- повторный бег на длительных отрезках дистанции,
- интервальный бег (темповый бег).

5. Соревновательный метод

Соревнования, прикидки в упражнениях рывок и толчок.

6. Дополнительные средства специальной подготовки

- Бег по пересеченной местности,
- тихий бег,
- бег в гору,
- бег по мягкому грунту,
- беговые и прыжковые упражнения,
- ускорения и ритмовые пробежки

7. Развитие силы мышц спины и нижних конечностей и специальной выносливости

- Упражнения со штангой: приседание и вставание ,
- полуприсед и быстрое вставание и подъем на носки,
- выпрыгивание из полуприседа,
- Подтягивания на перекладине,
- Различные варианты тяг со штангой

1.4. Спортивно-игровая подготовка

Игра – основное средство и метод воспитания, средство начального обучения движениям избирательного воздействия на отдельные способности.

Подвижные игры. Эстафеты встречные и по кругу, в том числе с преодолением препятствий; «снайпер», «лапта», «пионербол», «третий лишний», «караси и щуки», «мяч капитану».

Баскетбол. Основные элементы техники передвижения игрока по площадке. Бег с изменением направления. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте, ведение с

изменением направления и высоты отскока. Ловля и передачи мяча на месте и в движении двумя руками от груди, одной рукой от плеча, с отскоком от пола. Перемещение в стойке баскетболиста вперед, в стороны, назад. Тактика нападения, выбор места и умение открыться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Ручной мяч. Ведение мяча; ловля мяча; броски мяча двумя руками, броски левой и правой рукой из-за головы, броски по воротам; двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Футбол. Удары по мячу ногой (правой и левой) на месте и в движении, удары после остановки; ведение мяча, остановка мяча; простейшие навыки командной борьбы.

1.5. **Технико-тактическая подготовка**

Начальное обучение в гиревом спорте предусматривает овладение подготовительными упражнениями для освоения обращения с тяжестями и облегченными способами поднимания гирь. Основное их назначение – ознакомление со свойствами тяжелых предметов, формирование навыков правильного положения туловища в статических позах как в начале, так и в конце выполнения подъема этих предметов, а также свободному дыханию без задержек и натуживания.

Упражнение Толчок.

Статистические исследования В.С. Рассказова показывают, что результаты в толчке за 17 лет увеличились в 2,2 раза, а в рывке – всего на 20%. Соотношение среднестатистических результатов между «толчком» и «рывком» в 2002 году составило 90:60 и продолжает ежегодно меняться в сторону увеличения результатов в толчке.

Движения, выполняемые ногами

Ноги выполняют одновременные симметричные движения в вертикальном направлении с умеренной амплитудой. Они играют главную роль при подъеме гирь. На этом этапе движения можно разделить на два рабочих и два подготовительных. К первым относятся: выталкивание гирь вверх после полуприседа и вставание из подседа до фиксации. Ко вторым – полуприсед, во время которого предварительно растягиваются четырехглавые мышцы бедра и икроножные мышцы для их последующего мощного сокращения, а также быстрый подсед после выталкивания гирь вверх. В фазе полуприседа ОЦТТ движется вниз, ноги сгибаются в коленных и голеностопных суставах. Стопы всей площадью опираются на помост. После предварительного растягивания мышц

разгибателей ног следует быстрое их сокращение для выталкивания гирь вверх. В результате быстрого выпрямления ног в коленях, а затем в голеностопных суставах получается хлыстообразное движение (поочередное разгибание ног в кинематических звеньях в последовательности: бедроголеньстопа). Таз поднимается на максимальную высоту, передавая движение гирям через гребни подвздошных костей и кости предплечья. Отрыв пяток во время полуприседа снижает эффективность выталкивания изза преждевременного включения в работу менее мощных икроножных мышц. Для эффективной работы ног в упражнении толчок необходима высокая подвижность в голеностопных и тазобедренных суставах. К подготовительным движениям ног нужно отнести и амортизацию при опускании гирь после фиксации. В этой фазе после опускания гирь до уровня головы спортсмен, поднимаясь на носки, встречает туловищем падение гирь. Напряжением икроножных мышц и четырехглавых мышц бедра гасится кинетическая энергия гирь.

Движения, выполняемые руками.

Движения руками подчинены движениям ног и движению всем телом. При подъеме гирь вверх в работе участвуют в основном трехглавые мышцы для фиксации гирь на выпрямленных руках. Преждевременное напряжение мышц рук во время выталкивания снижает эффективность движений. Захват дужки гири в толчке всегда снизу. Дужка лежит на подушке большого пальца и проходит через середину основания ладони. Удержание дужки гири на ладони усилием пальцев как в исходном положении перед выталкиванием, так и во время фиксации вызывает излишнее напряжение мышц предплечья и сухожилий в лучезапястных суставах. После выталкивания во время подседа руки полностью выпрямляются. Локтевые суставы укрепляются окружающими их мышцами: двуглавыми и трехглавыми мышцами плеча, плечелучевыми мышцами, сгибателями и разгибателями кисти и др. Их напряжение зависит от положения костей предплечья. Слегка согнутое, оно требует большего напряжения мышц, чем разогнутое, т.к. во втором случае укреплению сустава способствуют мышцыразгибатели и пассивные силы костей (локтевой отросток локтевой кости прочно удерживается в локтевой ямке плечевой кости). На первом этапе изучения техники необходимо стремиться к полному выпрямлению рук во время подседа. После фиксации руки сгибаются в локтях в едином ритме с подъемом на носки, контролируя опускание гирь на грудь.

Движения туловища

Во время поднимания гирь вверх и опускания их на грудь туловище совершает ритмичные движения относительно поперечной оси тела гиревика. В исходном статическом положении перед очередным выталкиванием туловище наклонено назад,

голова находится в вертикальном положении. Изгиб позвоночника характеризуется сгибанием в грудном отделе. В фазе подседа туловище наклонено назад и находится на одном уровне с линией бедра. Во время выталкивания гирь вверх плечевой пояс, поднимаясь, несколько отстает от подъема таза. Туловище максимально наклонено назад. В момент подседа, для создания условия выпрямления рук, следует быстрое движение туловища вперед. Такие сильные перемещения туловища в переднезаднем направлении с большой амплитудой затрудняют новичкам рационально координировать рабочие и подготовительные движения. Положение головы в основном вертикальное, она не наклоняется и не поворачивается в стороны. Однако у некоторых ведущих спортсменов (Е. Лопатин, С. Руднев, А. Синицкий) в фазе выталкивания движение головы запаздывает от движения туловища вверх. Со стороны это выглядит как запрокидывание головы назад. На самом деле при покадровом просмотре видеозаписи упражнения становится заметно, что при разгибании ног и поднимании таза вверх голова остается на прежнем уровне. Следовательно, эти спортсмены, выталкивая гири вверх, исключают действие силы тяжести головы, т.к. она в этот момент не поднимается вверх.

Дыхание

Дыхание в исходном положении перед очередным выталкиванием затруднено. У начинающих спортсменов сила тяжести гирь сдавливает брюшную полость и грудную клетку. В этом положении, чем прочнее опора локтей на гребнях подвздошных костей, тем больше облегчается дыхание, и наоборот, затрудняется, если локти упираются в мышцы живота. В фазе подседа брюшная полость и грудь еще больше подвергаются сдавливанию, и спортсмен совершает естественный выдох. В фазе выталкивания грудная клетка и живот освобождаются от давления гирь, и спортсмен выполняет вдох. В фазе подседа грудная клетка фиксируется вследствие напряжения мышц плечевого пояса, верхних конечностей и брюшного пресса. Поэтому спортсмену целесообразно делать выдох. Недопустима задержка выдоха в этой фазе, что часто наблюдается у новичков. Из-за отсутствия навыка в дыхании некоторые из них задерживают выдох до момента опускания гирь после фиксации. В положении фиксации гирь сверху гиревика высокой квалификации совершают один или два дыхательных цикла в зависимости от темпа выполнения подъемов. Во время фиксации гирь дыхание за счет экскурсии грудной клетки затруднено, зато возможно диафрагмальное дыхание. Например, видеозаписи выступлений ЗМС С. Мишина показывают, что, удерживая гири в положении фиксации в среднем 0,75 с (в 2–3 раза дольше, чем у других ведущих гиревиков), он выполняет 1–2 дыхательных цикла за счет диафрагмального дыхания («дыхание животом») при фиксированной грудной клетке. Нестабильное дыхание сопровождается нарушением

работы сердца и системы кровообращения, так как ослабляется присасывающая функция грудной клетки и затрудняется ток крови в системе верхней полой вены. Последнее обуславливает застой крови на периферии и нарушение обмена веществ (Дембо А.Г., Земцовский Э.В., 1989).

Согласование движений

Рациональное сочетание движений ног, рук и туловища, а также дыхания обеспечивает стабильный ритмо-темповый рисунок двигательных действий гиревика. Согласованное движение кинематических звеньев помогает сохранять уравновешенное положение тела. Ноги являются основным, а часто единственным источником сил для совершения подъемов гирь. Поэтому движениям ногами подчиняются движения различных частей тела. Упражнение толчок характеризуется сложным согласованием поочередных движений ногами, туловищем и руками. В исходном положении перед очередным выталкиванием ноги выпрямлены. Туловище разогнуто в поясничном отделе позвоночника и согнуто в грудном. Руки выполняют функцию опоры для гирь. Они прижаты к туловищу, и локти упираются в гребни подвздошных костей. Во время полуприседа туловище, голова и руки остаются в том же положении, какое принимали в исходном положении. Характерное для новичков движение в этой фазе – это движение туловища вперед, что приводит к отрыву локтей, и гири удерживаются за счет напряжения мышц рук. Основу эффективного выталкивания гирь вверх составляет согласованность сильного разгибания ног в коленном, затем в голеностопном суставах с движением туловища вперед в момент подседа. При этом туловище в грудном и поясничном отделах позвоночника разгибается. После фиксации при опускании гирь на грудь грудная клетка освобождается от напряжения, так как мышцы, удерживающие гири сверху, в этот момент расслабляются, и спортсмен делает вдох. После касания гирями плеч происходит естественный выдох. Далее падение гирь амортизируется икроножными мышцами. Туловище снова сгибается в грудном отделе позвоночника, выдавливая воздух из легких. Таким образом, в упражнении толчок наблюдается хорошо выраженная волнообразность движения туловища, подчиняясь которому совершаются дыхательные движения.

Упражнение Рывок.

Упражнение рывок отличается от других упражнений гиревого спорта высокой динамикой асимметричных движений рук и ног. Рывок, выполняемый с одной гирей, благодаря своей динамике и амплитуде растягивает позвоночник и дает плавную мышечную нагрузку. Это упражнение является прекрасным средством для укрепления мышц спины, развития гибкости, выработки правильной осанки и профилактики

искривлений позвоночника (Рассказов В.С., 2004). По технике исполнения рывок – наиболее сложное упражнение гиревого двоеборья. Сила и собственный вес атлета при выполнении рывка имеют большое, но не решающее значение (Воротынцев А.И., 2002). До введения новых Правил в 2005 году результат в данном упражнении определялся как удвоенное количество подъемов «слабой» рукой.

Нами обнаружено два характерных способа подрыва. Самым распространенным способом является подрыв гири за счет активного разгибания одноименной ноги, включая разгибание ступни, с поворотом туловища в одноименную сторону. При выполнении упражнения вторым способом подрыв осуществляется за счет синхронного разгибания ног лишь с незначительным поворотом туловища в одноименную сторону. В первом способе опускание гири в замах происходит по более крутой траектории, чем при подъеме. Во втором способе траектория опускания гири на нижней половине пути повторяет траекторию при замахе и подрыве

Движения, выполняемые ногами

В упражнении рывок ноги выполняют два подготовительных и одно рабочее движение. Подготовительное движение ног при опускании гири в замах заключается в амортизации падения гири за счет напряжения икроножных и четырехглавых мышц бедра. В фазе опускания гири эти мышцы работают в уступающем режиме до прохождения руки с гирей вертикального положения. Далее, двигаясь по траектории маятника, гиря поднимается вверх, освобождая ноги от нагрузки. Второе подготовительное движение производится во время маха вперед. Ноги снова сгибаются в коленных и голеностопных суставах для их последующего разгибания в рабочем движении. В зависимости от способа выполнения рывка в фазе подрыва гири вверх асимметрично вначале разгибается одноименная нога в коленном и голеностопном суставе, а разноименная – только в коленном. Во втором способе подъема гири синхронно разгибаются обе ноги.

Движения, выполняемые руками

Движение руки во время рывка согласовывается с движениями ног и туловища. В фазе опускания гири вначале происходит супинация кисти и сгибание руки в локтевом суставе. Далее, двигаясь вниз, гиря разгибает руку. При этом происходит пронирование кисти и перехват дужки из захвата снизу в захват сверху. Рука, сопровождая гирю в замахе, остается выпрямленной до конца фазы подрыва и сгибается в локтевом суставе в фазе подседа. Перехват дужки гири из захвата сверху в захват снизу происходит в фазе подседа. Большое значение имеет умение расслаблять мышцы кисти. Плотное сжатие пальцев при перехватах дужки может привести к образованию мозолей на пальцах и

ладони, срыву кожи, а также к ощутимым ударам по предплечью в фазе подседа и фиксации.

Движения туловища

Туловище в упражнении рывок имеет уравнивающую и координирующую функцию. Выполнение подъема гири только за счет разгибания спины приводит к скорому утомлению мышц разгибателей спины и к болевым ощущениям в пояснице. В фазе опускания, когда гиря движется впередвниз, производится уравнивающее движение туловища назад.

Дыхание

В упражнении рывок условия для дыхания более облегченные по сравнению с упражнениями толчок и толчок двух гирь по длинному циклу. В момент фиксации гири вверху при выполнении упражнения с тяжелыми (28, 30 или 32 кг) гирями невысокий темп движений позволяет делать 1–2 дыхательных цикла (вдох – выдох). Новички в этой фазе используют более привычное для них грудное дыхание, однако спортсмены высокой квалификации задействуют диафрагмальное дыхание. При опускании гири выполняется вдох за счет экскурсии грудной клетки, так как из-за снятия напряжения с верхнего плечевого пояса она освобождается от действия силы тяжести. После перехвата дужки гири из захвата снизу в захват сверху сила тяжести гири вновь нагружает мышцы верхнего плечевого пояса, создавая условия для выдоха. В конце фазы замаха перед изменением направления движения горизонтальная и вертикальная составляющие скорости гири уменьшаются до нуля. Поэтому перед началом движения гири вперед создаются благоприятные условия для начала короткого вдоха. При прохождении гирей самой нижней точки, когда начинается воздействие силы тяжести, целесообразно выполнить короткий выдох и затем сразу – вдох при подрыве гири вверх. В момент перехвата дужки гири из захвата сверху в захват снизу выполняется выдох до момента фиксации гири вверху. При таком способе дыхания за один цикл упражнения рывок получается три вдоха и три выдоха. При поднимании 16 кг или 24 кг гирь темп подъемов получается гораздо выше. Дополнительно вдох и выдох во время фиксации не выполняются. Спортсмены за один цикл упражнения не успевают выполнить более двух дыхательных циклов: опускание гири – вдох, замах – выдох, подрыв – вдох, фиксация – выдох. Многие спортсмены даже с тяжелыми гирями не перестраиваются с двухциклового дыхания на трехцикловое дыхание. При этом в фазе замаха у них наблюдается задержка дыхания (натуживание), что может неблагоприятно отражаться на уровне работоспособности, а в конечном счете, на результатах.

Согласование движений

Выполнение упражнения начинается из исходного стартового положения. В этом положении гиря устанавливается на расстоянии примерно одной ступни от площади опоры гиревика. По команде «старт» гиревик прямой рукой захватывает дужку гири сверху, при этом ноги согнуты в коленях, пятки не отрываются от помоста. Туловище наклонено вперед, спина выпрямлена. Руки и туловище представляют собой жесткие кинематические звенья, подвижно скрепленные в плечевом суставе. Упражнение начинается с подготовительного движения – разгибания ног и уменьшения угла наклона туловища. Гирия, как маятник, движется назад-вверх. Точкой подвески является плечевой сустав, рука – связующее звено. Гирия движется назад-вверх и, теряя свою кинетическую энергию, зависает в «мертвой точке». После остановки гирия, как маятник, начинает движение вперед-вниз, во время которого ноги сгибаются в коленных суставах, туловище принимает вертикальное положение. При сгибании ног мышцы разгибатели бедра предварительно растягиваются для их последующего мощного сокращения в рабочем движении – подрыве гири вверх. Рабочее движение – подрыв гири вверх – начинается после прохождения руки с гирей нижнего вертикального положения. При подрыве туловище наклоняется назад, ноги разгибаются в коленных и голеностопных суставах, рука продолжает выполнять функцию связующего звена. При выполнении подготовительного движения, а также в фазе подрыва рука и туловище остаются жесткими кинематическими звеньями. Сгибание руки с гирей и туловища (округлая спина) в этих фазах движения уменьшают эффективность работы мышц ног. Количество движения, развиваемое этими мышцами, будет теряться в лишних «шарнирных» соединениях (в локтевом суставе, в поясничном и грудном отделах позвоночника). В начале фазы подседа рука с гирей сгибается в локтевом суставе, пальцы, удерживающие гирию, слегка расслабляются и облегчают перехват дужки гири без скольжения в ладони в момент перехвата дужки из захвата сверху в захват снизу. В конце фазы подседа свободный полет гири вверх завершается приемом гири на выпрямленную руку. Для амортизации этого движения ноги незначительно сгибаются в коленных суставах. В начале выполнения упражнения такого сгибания ног может и не быть, однако в конце выполнения упражнения на фоне усталости высота свободного полета гири вверх уменьшается и подсед выполняется глубже. Следующее подготовительное движение – опускание гири в замах – выполняется после фиксации гири сверху. При опускании гири ее путь можно разделить на две части. Первую часть она проходит во время супинации кисти, а вторую – во время пронации кисти. Опускание начинают с движения гири вперед и поворота ее за счет супинации кисти (поворот ладони к себе). Сопровождая движение гири вниз, рука сгибается в локте, плечо приводится к туловищу. Туловище наклоняется

назад, и на уровне от подбородка до живота выполняется перехват дужки гири сверху. С началом опускания гири в свободное падение она поворачивается вокруг вертикальной оси за счет пронации кисти (поворот ладони вовнутрь). При дальнейшем движении вниз гиря в свободном падении разгибает руку и движется по дуге вниз-назад за счет силы тяжести гири (по инерции). При дальнейшем маятниковом движении гири назад-вверх ноги разгибаются в коленных суставах, однако, по мере нарастания утомления угол в коленных суставах начинает увеличиваться и постепенно становится равным углу, до которого колени сгибаются в конце фазы опускания гири.

1.6. Структура занятия.

- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости) и их сочетаний;
- формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, обучение новым видам движений, основанные на приобретенных знаниях и мотивации к выполнению физических упражнений;
- формирование гигиенических навыков, приемов закаливания;
- профилактика и коррекция отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата (негативных изменений позвоночного столба, свода стопы и других);
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного и физически компетентного общественного поведения;
- формирование привычки заботиться о своем здоровье в повседневной жизни, навыков организации самостоятельной двигательной активности;
- совершенствование спортивных навыков у наиболее способных и подготовленных детей.
- выполнение физических упражнений с применением логопедических приёмов.

2. ФОРМЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ И ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ – ТЕСТИРОВАНИЕ

Цель тестирования – определение исходного уровня физической подготовленности и ее динамики в процессе тренировочных и соревновательных воздействий.

Первое тестирование (сентябрь- октябрь) – определение исходного состояния обучающегося.

Второе, третье тестирование (декабрь, май) – определение эффективности применяемых нагрузок.

По результатам этих тестирований в зависимости от степени достижения того или иного контрольного норматива проводится коррекция тренировочных нагрузок и перевод занимающихся на следующую ступень тренировок.

Текущее тестирование проводится за 1 – 1,5 недели до начала соревнований, цель его – определение уровня развития основных физических качеств и их соответствия контрольным нормативам, обеспечивающим выполнение запланированных спортивных результатов.

Оценка физической подготовленности обучающихся осуществляется по результатам тестирования на основе комплекса контрольных упражнений.

Бег на 30 метров. Проводится с низкого старта после 10-15 минутной разминки на дорожке стадиона или спортивного зала. В каждом забеге участвуют не менее 2–х испытуемых, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды по ручному секундомеру. Разрешается только одна попытка.

Подтягивания на перекладине. Повисните на турнике, выбрав нужную вам ширину и способ хвата, сделайте тяговое движение вверх, одновременно с этим делая выдох, движение лучше выполнять в полную амплитуду, плавно опуститесь вниз, делая вдох.

Бег. Проводится на дорожке стадиона или в спортивном зале. Время фиксируется в соответствии с правилами соревнований по легкой атлетике. Тестирование осуществляется в следующей последовательности:

1 день – бег на 30 м, бег 300 м;

2 день – бег на 1000 м.

Если тестирование необходимо провести в один день, то бег на длинную дистанцию должен быть последним, а перед забегом необходимо дать обучающимся достаточный отдых.

Возраст	30м н/с дев	30 н/с юн	Подтягивания на перекладине		1000 метров		300 метров	
			дев	юн	дев	юн	дев	юн
12-14	5,9	5,0	5	10	4.20	4.10	58,0	54,0
16-17	5,7	5,6	5.20	5.40	4.10	4.00	55,0	52,0

График бега на дистанцию 3000 м

Время по отрезкам дистанции мин., сек					План рез-т
500м	1000м	1500м	2000м	2500м	3000м
1,45	3,35	5,20	7,10	8,50	10,40

1,50	3,45	5,45	7,40	9,45	11,40
1,55	3,50	5,50	7,55	10,00	11,50
1,55	4,00	6,00	8,05	10,10	12,00
2,00	4,00	6,05	8,10	10,15	12,15
2,00	4,10	6,15	8,20	10,25	12,40

График бега на 1000 бега

Время по отрезкам дистанции мин., сек			План рез-т
250м	500м	750м	1000м
0,37	1,20	2,10	3,00
0,40	1,25	2,20	3,15
0,47	1,40	2,35	3,40
0,50	1,45	2,40	3,50
0,50	1,50	2,45	4,00
0,55	2,05	3,15	4,30

3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методическая часть рабочей программы отражает основные принципы и научно обоснованные методологические положения подготовки юных Гиревиков.

Важным вопросом планирования учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала в годичном цикле и его детализация по недельным циклам как основным структурным блокам планирования. Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, в зависимости от конкретных обстоятельств может изменяться (соревнования, погодные условия).

По окончании годичного цикла тренировки занимающиеся должны выполнить нормативные требования по разносторонней физической подготовке.

В процессе подготовки бегунов на этапах начальной подготовки могут быть использованы разработанные недельные циклы.

По характеру и направленности работы недельные микроциклы подразделяются на:

-втягивающий. Предназначен для постепенного увеличения нагрузки и осторожного подхода к требуемым тренировочным нагрузкам. Характерной чертой этого микроцикла является бег в непрерывном режиме при аэробном обеспечении работы. Пульс до 150уд/мин.;

-обычный. Он предназначен для использования наивысших нагрузок, с тем, чтобы вызвать наибольшие адаптационные сдвиги. Нагрузка в этом микроцикле выполняется также в непрерывном режиме, однако возрастает доля бега в смешанном режиме, ЧСС 151-170уд/мин.;

-разгрузочный. Применяется после объёмных тренировок. Нагрузка планируется только в аэробном режиме. ЧСС не выше 150уд/мин.;

-интенсивный. Предназначен для усиленного развития специальных компонентов подготовленности. Режим работы аэробно-анаэробный. Пульс до 180уд/мин.

Список литературы

- 1.Богданова.З.А Основы гиревого спорта: обучение двигательным действиям и методы тренировки ОАО «Издательство “Советский спорт”». 105064, г. Москва.
- 2.Лях В.И., Зданевич А.А. Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. – М.: «Просвещение», 2010г.
- 3.Кузнецов В. С. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: метод. Пособие. – М.; Издательство НЦ ЭНАС, 2006 г.
- 4.Локтев С. А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте: Практическое руководство для тренера.- М.: Советский спорт, 2007. – 404с.

Тематический план -график

1 часа в неделю, 34 часов в год. Тренер-преподаватель Лукиных.В.В.

Содержание занятий	часы	Периоды тренировок											
		09	10	11	12	01	02	03	04	05			
<i>1. ТЕОРИЯ</i>													
ТБ на занятиях по атлетизму	1	1											
История развития гиревого спорта. Гиревой спорт как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья													
Итого часов:	<u>2</u>												
<i>ПРАКТИКА</i>													
1. ОФП		10										5	5
2. Тактико-техническая подготовка	8												
2.		1	1		1	1	1	1	1	1	1		
3. Специальная подготовка	10	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1		

