



МИНОБРНАУКИ РОССИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Казанский национальный исследовательский технологический университет»
(ФГБОУ ВО «КНИТУ»)
ИНСТИТУТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
(ИДПО ФГБОУ ВО «КНИТУ»)

УТВЕРЖДАЮ

Директор, председатель учебно-методической комиссии
ИДПО ФГБОУ ВО «КНИТУ»



Ю.Н.Зиятдинова

3 июля 2026 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**
«Основы гиревого спорта» (42 акад. часа)

Программа утверждена на заседании учебно-методической комиссии
ИДПО ФГБОУ ВО «КНИТУ»

(протокол от 3 июля 2026 № 7)

Секретарь учебно-методической комиссии
ИДПО ФГБОУ ВО «КНИТУ»

У.А. Казакова

Казань, 20 26

Цели обучения:	Привлечение к регулярным занятиям физической культурой посредством организованных занятий гиревым спортом.
Задачи	- укрепление здоровья, содействие физическому развитию; - обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам; - обучение основам техники гиревого спорта, развитие двигательных и координационных способностей; - приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта; - воспитание потребности заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья; - содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности. Особенностями данной программы является направленность на овладение начальными основами гиревого спорта, как вида спорта, а также реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса. в результате обучения по программе, учащиеся должны знать: 1.основные понятия, термины гиревого спорта, 2.роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни, историю развития гиревого спорта, весовые категории, экипировку. 3.правила соревнований в избранном виде спорта 4.знать значение жестов судей в гиревом спорте уметь: 1. применять правила безопасности на занятиях, 2. владеть основами гигиены, 3. соблюдать режим дня, владеть техникой выполнения на «толчок/рывок» предусмотренные программой владеть техникой выполнения соревновательных упражнений (толчок двух гирь, рывок одной гири). В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности.
Планируемые результаты обучения:	проверка знаний и умений проводится на каждом занятии. Техническая подготовленности обучающихся определяется на «соревновательную практику» при выполнении контрольных упражнений (зачетный подход на количество подъёмов или на время) Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче нормативов по ОФП и СФП, проводимых в начале и конце учебного года. Критериями успешности обучения служат положительная динамика в выполнении нормативов СФП (силовая выносливость) и ОФП.
Способы определения результативности.	программа составлена в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
Соответствие квалификационным требованиям Категория	физические лица старше 12 лет

слушателей

Период обучения

96 акад. часа, с 01.09.2026 по 01.12.2026

Форма обучения

очная

Календарный учебный график

Образовательный процесс по программе может осуществляться в течение всего учебного года. Занятия проводятся по мере комплектования групп.

Таблица 1. Календарный учебный график

Форма обучения	Общая продолжительность программы
Очная	<u>48 дней</u> с 01 сентября 2026 по 01 декабря 2026

Учебный план

Таблица 2. Форма учебного плана программы, реализуемой в полном объеме с использованием аудиторных занятий

№ п/п	Наименование дисциплины	ОТ час.	Аудиторные занятия, часы		СРС с ДОТ, час	СР с без ДО Т, час	Форма контроля
			Лк.	ПЗ			
1	Месяц 1: Базовая подготовка и освоение ОФП (Общая физическая подготовка) Цель: Адаптация организма к специфическим нагрузкам, изучение основ техники без веса, укрепление мышечного корсета и связок. Содержание: Тема 1-2: Вводный курс. История, правила, техника безопасности. Суставная гимнастика. Изучение биомеханики движений (без гири).	2	1	1			Посещаемость занятий, Контрольные нормативы
2	Тема 3-4: Обучение хвату. Имитационные упражнения (махи, приседания с пустыми руками) для отработки траектории движения.	2		2			Посещаемость занятий, Контрольные нормативы
3	Тема 5-6: Укрепление мышц кора (спина, пресс), плечевого пояса и кистей рук. Работа с собственным весом.	2		2			Посещаемость занятий, Контрольные нормативы
4	Тема 7-8: Изучение исходных положений для толчка и рывка. Отработка элементов по частям.	2		2			Посещаемость занятий, Контрольные нормативы
5	Тема 9-10: Введение легких гантелей (2-4 кг) для отработки координации	2		2			Посещаемость занятий,

							Контрольные нормативы
6	Тема 11-12: Контрольное занятие. Проверка усвоения теории и ОФП.	2		2			Посещаемость занятий, Контрольные нормативы
7	Месяц 2: Детальное изучение техники и работа с малыми весами Цель: Освоение правильной техники выполнения соревновательных упражнений с гирями минимального веса (8–12 кг). Содержание:Тема 13-14: Техника толчка двух гирь от груди. Фазы: взятие на грудь, подсед, выталкивание, фиксация. Выполнение с легкими гирями.	2		2			Посещаемость занятий, Контрольные нормативы
8	Тема 15-16: Техника рывка одной гири. Фазы: замах, подрыв, фиксация, опускание (с просовом кисти). Выполнение с легкой гирей.	2		2			Посещаемость занятий, Контрольные нормативы
9	Тема 17-18: Отработка толчка. Устранение типичных ошибок (неполный подсед, ранний уход под гири).	2		2			Посещаемость занятий, Контрольные нормативы
10	Тема 19-20: Отработка рывка. Устранение ошибок (сгибание локтя в подрыве, касание гирей помоста в замахе).	2		2			Посещаемость занятий, Контрольные нормативы
11	Тема 21-22: Контрольное занятие. Выполнение зачетного подхода на технику с легкими гирями.	2		2			
12	Месяц 3: Специальная физическая подготовка (СФП) и работа со средними весами Цель: Развитие силовой выносливости, увеличение рабочего веса гирь (до соревновательного для новичка — 16 кг для мужчин). Содержание:Тема 23-24: Введение гирь среднего веса (16 кг). Повторение техники с новым весом.	2		2			
13	Тема 25-26: СФП в гиревом спорте. Выполнение толчка и рывка в заданном темпе или на количество раз.	2		2			
14	Тема 27-28: Развитие силовой выносливости. Выполнение серий толчка и рывка с коротким отдыхом (например, толчок - 3 минуты / отдых - 2 минуты).	2		2			
15	Тема 29-30: Тактика прохождения дистанции. Распределение сил во время выполнения упражнения. Отработка соревновательного темпа.	2		2			
16	Тема 31-32: Соревновательная практика. Моделирование условий соревнований (выполнение подхода на	2		2			

	помосте, контроль времени).						
17	Тема 33-34: Контрольное занятие. Выполнение нормативов СФП (например, толчок двух гирь по 16 кг на количество раз за 10 минут).	2		2			
18	Месяц 4: Интенсификация нагрузки и итоговая аттестация Цель: Максимальное приближение к соревновательной форме, психологическая подготовка и сдача итоговых нормативов. Содержание: Тема 35-36: Психологическая подготовка к старту. Управление волнением, концентрация внимания на технике.	2		2			
19	Тема 37-38: Интенсификация нагрузки. Увеличение объема работы или сокращение времени отдыха между подходами.	2		2			
20	Тема 39-40: Совершенствование техники в условиях утомления. Выполнение упражнений после предварительной нагрузки (например, после серии приседаний).	2		2			
21	Тема 41-42: Итоговая аттестация. Разминка - Выполнение контрольного норматива по СФП (толчок или рывок) -Подведение итогов курса - Вручение сертификатов.	2		2			
Итого		42	1	41			

Содержание учебных дисциплин (модулей)

Таблица 3. Форма содержания учебных дисциплин

№ п/п	Наименование тем	Содержание обучения по темам, наименование и тематика лабораторных (практических и/или семинарских) занятий, самостоятельной работы слушателя и используемых образовательных технологий
1	Тема 1-2	1. Техника безопасности, правила поведения во время занятий в гиревом спорте, экипировка, пользование инвентарем и т.п. 2. История возникновения и развития гиревого спорта 3. Разминка: обязательная суставная гимнастика с акцентом на плечевой пояс, поясницу и кисти рук. 4. Школа гиревого спорта: обучение хвату (за дужку гири) Техника толчка двух гирь от груди: исходное положение, взятие на грудь, подсед, выталкивание, фиксация, опускание. 5. а) Общая физическая подготовка (далее ОФП): - прыжки на скакалке - беговая подготовка (бег с ускорениями, разновидность перемещений приставным шагом и т.п.) - силовые упражнения (отжимания, приседания, берпи, склепка и т.п.) - упражнения на растяжку и гибкость. б) Специальная физическая подготовка (далее СФП): -имитационные упражнения с гантелями или без веса для отработки траектории движения. -выполнение толчка и рывка с легкими гирями (8-12 кг) на технику. -выполнение упражнений с гирями среднего веса на количество раз

		или время (для развития силовой выносливости). Заминка, обязательная растяжка мышц спины, плеч и предплечий для снятия напряжения после стато-динамической нагрузки.
2	Тема 3-4	1.Разминка: обязательная суставная гимнастика с акцентом на плечевой пояс, поясницу и кисти рук. 2.Школа гиревого спорта: обучение хвату (за дужку гири) Техника толчка двух гирь от груди: исходное положение, взятие на грудь, подсед, выталкивание, фиксация, опускание. 3.а) Общая физическая подготовка (далее ОФП): - прыжки на скакалке - беговая подготовка (бег с ускорениями, разновидность перемещений приставным шагом и т.п.) - силовые упражнения (отжимания, приседания, берпи, склепка и т.п.) - упражнения на растяжку и гибкость. б) Специальная физическая подготовка (далее СФП): -имитационные упражнения с гантелями или без веса для отработки траектории движения. -выполнение толчка и рывка с легкими гирями (8-12 кг) на технику. -выполнение упражнений с гирями среднего веса на количество раз или время (для развития силовой выносливости). 4.Заминка, обязательная растяжка мышц спины, плеч и предплечий для снятия напряжения после стато-динамической нагрузки.
3	Тема 5-6	Разминка: обязательная суставная гимнастика с акцентом на плечевой пояс, поясницу и кисти рук. 2.Школа гиревого спорта: обучение хвату (за дужку гири) Техника толчка двух гирь от груди: исходное положение, взятие на грудь, подсед, выталкивание, фиксация, опускание. 3.а) Общая физическая подготовка (далее ОФП): - прыжки на скакалке - беговая подготовка (бег с ускорениями, разновидность перемещений приставным шагом и т.п.) - силовые упражнения (отжимания, приседания, берпи, склепка и т.п.) - упражнения на растяжку и гибкость. б) Специальная физическая подготовка (далее СФП): -имитационные упражнения с гантелями или без веса для отработки траектории движения. -выполнение толчка и рывка с легкими гирями (8-12 кг) на технику. -выполнение упражнений с гирями среднего веса на количество раз или время (для развития силовой выносливости). 4.Заминка, обязательная растяжка мышц спины, плеч и предплечий для снятия напряжения после стато-динамической нагрузки.
4	Тема 7-8	Разминка: обязательная суставная гимнастика с акцентом на плечевой пояс, поясницу и кисти рук. 2.Школа гиревого спорта: обучение хвату (за дужку гири) Техника толчка двух гирь от груди: исходное положение, взятие на грудь, подсед, выталкивание, фиксация, опускание. 3.а) Общая физическая подготовка (далее ОФП): - прыжки на скакалке - беговая подготовка (бег с ускорениями, разновидность перемещений приставным шагом и т.п.)

		- силовые упражнения (отжимания, приседания, берпи, склепка и т.п.) - упражнения на растяжку и гибкость. б) Специальная физическая подготовка (далее СФП): -имитационные упражнения с гантелями или без веса для отработки траектории движения. -выполнение толчка и рывка с легкими гирями (8-12 кг) на технику. -выполнение упражнений с гирями среднего веса на количество раз или время (для развития силовой выносливости). 4.Заминка, обязательная растяжка мышц спины, плеч и предплечий для снятия напряжения после статодинамической нагрузки.
5	Тема 9-10	Разминка: обязательная суставная гимнастика с акцентом на плечевой пояс, поясницу и кисти рук. 2.Школа гиревого спорта: обучение хвату (за дужку гири) Техника толчка двух гирь от груди: исходное положение, взятие на грудь, подсед, выталкивание, фиксация, опускание. 3.а) Общая физическая подготовка (далее ОФП): - прыжки на скакалке - беговая подготовка (бег с ускорениями, разновидность перемещений приставным шагом и т.п.) - силовые упражнения (отжимания, приседания, берпи, склепка и т.п.) - упражнения на растяжку и гибкость. б) Специальная физическая подготовка (далее СФП): -имитационные упражнения с гантелями или без веса для отработки траектории движения. -выполнение толчка и рывка с легкими гирями (8-12 кг) на технику. -выполнение упражнений с гирями среднего веса на количество раз или время (для развития силовой выносливости). 4.Заминка, обязательная растяжка мышц спины, плеч и предплечий для снятия напряжения после статодинамической нагрузки.
6	Тема 11-12	Разминка: обязательная суставная гимнастика с акцентом на плечевой пояс, поясницу и кисти рук. 2.Школа гиревого спорта: обучение хвату (за дужку гири) Техника толчка двух гирь от груди: исходное положение, взятие на грудь, подсед, выталкивание, фиксация, опускание. 3.а) Общая физическая подготовка (далее ОФП): - прыжки на скакалке - беговая подготовка (бег с ускорениями, разновидность перемещений приставным шагом и т.п.) - силовые упражнения (отжимания, приседания, берпи, склепка и т.п.) - упражнения на растяжку и гибкость. б) Специальная физическая подготовка (далее СФП): -имитационные упражнения с гантелями или без веса для отработки траектории движения. -выполнение толчка и рывка с легкими гирями (8-12 кг) на технику. -выполнение упражнений с гирями среднего веса на количество раз или время (для развития силовой выносливости). 4.Заминка, обязательная растяжка мышц спины, плеч и предплечий для снятия напряжения после статодинамической нагрузки.
7	Тема 13-14	Разминка: обязательная суставная гимнастика с акцентом на плечевой пояс, поясницу и кисти рук. 2.Школа гиревого спорта: обучение хвату (за дужку гири)

		Техника толчка двух гирь от груди: исходное положение, взятие на грудь, подсед, выталкивание, фиксация, опускание. 3.а) Общая физическая подготовка (далее ОФП): - прыжки на скакалке - беговая подготовка (бег с ускорениями, разновидность перемещений приставным шагом и т.п.) - силовые упражнения (отжимания, приседания, берпи, склепка и т.п.) - упражнения на растяжку и гибкость. б) Специальная физическая подготовка (далее СФП): -имитационные упражнения с гантелями или без веса для отработки траектории движения. -выполнение толчка и рывка с легкими гирями (8-12 кг) на технику. -выполнение упражнений с гирями среднего веса на количество раз или время (для развития силовой выносливости). 4.Заминка, обязательная растяжка мышц спины, плеч и предплечий для снятия напряжения после статодинамической нагрузки.
8	Тема 15-16	Разминка: обязательная суставная гимнастика с акцентом на плечевой пояс, поясницу и кисти рук. 2.Школа гиревого спорта: обучение хвату (за дужку гири) Техника толчка двух гирь от груди: исходное положение, взятие на грудь, подсед, выталкивание, фиксация, опускание. 3.а) Общая физическая подготовка (далее ОФП): - прыжки на скакалке - беговая подготовка (бег с ускорениями, разновидность перемещений приставным шагом и т.п.) - силовые упражнения (отжимания, приседания, берпи, склепка и т.п.) - упражнения на растяжку и гибкость. б) Специальная физическая подготовка (далее СФП): -имитационные упражнения с гантелями или без веса для отработки траектории движения. -выполнение толчка и рывка с легкими гирями (8-12 кг) на технику. -выполнение упражнений с гирями среднего веса на количество раз или время (для развития силовой выносливости). 4.Заминка, обязательная растяжка мышц спины, плеч и предплечий для снятия напряжения после статодинамической нагрузки.
9	Тема 17-18	Разминка: обязательная суставная гимнастика с акцентом на плечевой пояс, поясницу и кисти рук. 2.Школа гиревого спорта: обучение хвату (за дужку гири) Техника толчка двух гирь от груди: исходное положение, взятие на грудь, подсед, выталкивание, фиксация, опускание. 3.а) Общая физическая подготовка (далее ОФП): - прыжки на скакалке - беговая подготовка (бег с ускорениями, разновидность перемещений приставным шагом и т.п.) - силовые упражнения (отжимания, приседания, берпи, склепка и т.п.) - упражнения на растяжку и гибкость. б) Специальная физическая подготовка (далее СФП): -имитационные упражнения с гантелями или без веса для отработки траектории движения. -выполнение толчка и рывка с легкими гирями (8-12 кг) на технику. -выполнение упражнений с гирями среднего веса на количество раз или время (для развития силовой выносливости).

		4.Заминка, обязательная растяжка мышц спины, плеч и предплечий для снятия напряжения после стато-динамической нагрузки.
	Тема 19-20	Разминка: обязательная суставная гимнастика с акцентом на плечевой пояс, поясницу и кисти рук. 2.Школа гиревого спорта: обучение хвату (за дужку гири) Техника толчка двух гирь от груди: исходное положение, взятие на грудь, подсед, выталкивание, фиксация, опускание. 3.а) Общая физическая подготовка (далее ОФП): - прыжки на скакалке - беговая подготовка (бег с ускорениями, разновидность перемещений приставным шагом и т.п.) - силовые упражнения (отжимания, приседания, берпи, склепка и т.п.) - упражнения на растяжку и гибкость. б) Специальная физическая подготовка (далее СФП): -имитационные упражнения с гантелями или без веса для отработки траектории движения. -выполнение толчка и рывка с легкими гирями (8-12 кг) на технику. -выполнение упражнений с гирями среднего веса на количество раз или время (для развития силовой выносливости). 4.Заминка, обязательная растяжка мышц спины, плеч и предплечий для снятия напряжения после стато-динамической нагрузки.
11	Тема 21-22	Разминка: обязательная суставная гимнастика с акцентом на плечевой пояс, поясницу и кисти рук. 2.Школа гиревого спорта: обучение хвату (за дужку гири) Техника толчка двух гирь от груди: исходное положение, взятие на грудь, подсед, выталкивание, фиксация, опускание. 3.а) Общая физическая подготовка (далее ОФП): - прыжки на скакалке - беговая подготовка (бег с ускорениями, разновидность перемещений приставным шагом и т.п.) - силовые упражнения (отжимания, приседания, берпи, склепка и т.п.) - упражнения на растяжку и гибкость. б) Специальная физическая подготовка (далее СФП): -имитационные упражнения с гантелями или без веса для отработки траектории движения. -выполнение толчка и рывка с легкими гирями (8-12 кг) на технику. -выполнение упражнений с гирями среднего веса на количество раз или время (для развития силовой выносливости). 4.Заминка, обязательная растяжка мышц спины, плеч и предплечий для снятия напряжения после стато-динамической нагрузки.
12	Тема 23-24	Разминка: обязательная суставная гимнастика с акцентом на плечевой пояс, поясницу и кисти рук. 2.Школа гиревого спорта: обучение хвату (за дужку гири) Техника толчка двух гирь от груди: исходное положение, взятие на грудь, подсед, выталкивание, фиксация, опускание. 3.а) Общая физическая подготовка (далее ОФП): - прыжки на скакалке - беговая подготовка (бег с ускорениями, разновидность перемещений приставным шагом и т.п.) - силовые упражнения (отжимания, приседания, берпи, склепка и т.п.) - упражнения на растяжку и гибкость. б) Специальная физическая подготовка (далее СФП): -имитационные упражнения с гантелями или без веса для отработки

		траектории движения. -выполнение толчка и рывка с легкими гирями (8-12 кг) на технику. -выполнение упражнений с гирями среднего веса на количество раз или время (для развития силовой выносливости). 4.Заминка, обязательная растяжка мышц спины, плеч и предплечий для снятия напряжения после статодинамической нагрузки.
13	Тема 25-26	Разминка: обязательная суставная гимнастика с акцентом на плечевой пояс, поясницу и кисти рук. 2.Школа гиревого спорта: обучение хвату (за дужку гири) Техника толчка двух гирь от груди: исходное положение, взятие на грудь, подсед, выталкивание, фиксация, опускание. 3.а) Общая физическая подготовка (далее ОФП): - прыжки на скакалке - беговая подготовка (бег с ускорениями, разновидность перемещений приставным шагом и т.п.) - силовые упражнения (отжимания, приседания, берпи, склепка и т.п.) - упражнения на растяжку и гибкость. б) Специальная физическая подготовка (далее СФП): -имитационные упражнения с гантелями или без веса для отработки траектории движения. -выполнение толчка и рывка с легкими гирями (8-12 кг) на технику. -выполнение упражнений с гирями среднего веса на количество раз или время (для развития силовой выносливости). 4.Заминка, обязательная растяжка мышц спины, плеч и предплечий для снятия напряжения после статодинамической нагрузки.
14	Тема 27-28	Разминка: обязательная суставная гимнастика с акцентом на плечевой пояс, поясницу и кисти рук. 2.Школа гиревого спорта: обучение хвату (за дужку гири) Техника толчка двух гирь от груди: исходное положение, взятие на грудь, подсед, выталкивание, фиксация, опускание. 3.а) Общая физическая подготовка (далее ОФП): - прыжки на скакалке - беговая подготовка (бег с ускорениями, разновидность перемещений приставным шагом и т.п.) - силовые упражнения (отжимания, приседания, берпи, склепка и т.п.) - упражнения на растяжку и гибкость. б) Специальная физическая подготовка (далее СФП): -имитационные упражнения с гантелями или без веса для отработки траектории движения. -выполнение толчка и рывка с легкими гирями (8-12 кг) на технику. -выполнение упражнений с гирями среднего веса на количество раз или время (для развития силовой выносливости). 4.Заминка, обязательная растяжка мышц спины, плеч и предплечий для снятия напряжения после статодинамической нагрузки.
15	Тема 29-30	Разминка: обязательная суставная гимнастика с акцентом на плечевой пояс, поясницу и кисти рук. 2.Школа гиревого спорта: обучение хвату (за дужку гири) Техника толчка двух гирь от груди: исходное положение, взятие на грудь, подсед, выталкивание, фиксация, опускание. 3.а) Общая физическая подготовка (далее ОФП): - прыжки на скакалке - беговая подготовка (бег с ускорениями, разновидность перемещений

		приставным шагом и т.п.) - силовые упражнения (отжимания, приседания, берпи, склепка и т.п.) - упражнения на растяжку и гибкость. б) Специальная физическая подготовка (далее СФП): -имитационные упражнения с гантелями или без веса для отработки траектории движения. -выполнение толчка и рывка с легкими гирями (8-12 кг) на технику. -выполнение упражнений с гирями среднего веса на количество раз или время (для развития силовой выносливости). 4.Заминка, обязательная растяжка мышц спины, плеч и предплечий для снятия напряжения после стато-динамической нагрузки.
16	Тема 31-32	Разминка: обязательная суставная гимнастика с акцентом на плечевой пояс, поясницу и кисти рук. 2.Школа гиревого спорта: обучение хвату (за дужку гири) Техника толчка двух гирь от груди: исходное положение, взятие на грудь, подсед, выталкивание, фиксация, опускание. 3.а) Общая физическая подготовка (далее ОФП): - прыжки на скакалке - беговая подготовка (бег с ускорениями, разновидность перемещений приставным шагом и т.п.) - силовые упражнения (отжимания, приседания, берпи, склепка и т.п.) - упражнения на растяжку и гибкость. б) Специальная физическая подготовка (далее СФП): -имитационные упражнения с гантелями или без веса для отработки траектории движения. -выполнение толчка и рывка с легкими гирями (8-12 кг) на технику. -выполнение упражнений с гирями среднего веса на количество раз или время (для развития силовой выносливости). 4.Заминка, обязательная растяжка мышц спины, плеч и предплечий для снятия напряжения после стато-динамической нагрузки.
17	Тема 33-34	Разминка: обязательная суставная гимнастика с акцентом на плечевой пояс, поясницу и кисти рук. 2.Школа гиревого спорта: обучение хвату (за дужку гири) Техника толчка двух гирь от груди: исходное положение, взятие на грудь, подсед, выталкивание, фиксация, опускание. 3.а) Общая физическая подготовка (далее ОФП): - прыжки на скакалке - беговая подготовка (бег с ускорениями, разновидность перемещений приставным шагом и т.п.) - силовые упражнения (отжимания, приседания, берпи, склепка и т.п.) - упражнения на растяжку и гибкость. б) Специальная физическая подготовка (далее СФП): -имитационные упражнения с гантелями или без веса для отработки траектории движения. -выполнение толчка и рывка с легкими гирями (8-12 кг) на технику. -выполнение упражнений с гирями среднего веса на количество раз или время (для развития силовой выносливости). 4.Заминка, обязательная растяжка мышц спины, плеч и предплечий для снятия напряжения после стато-динамической нагрузки.
18	Тема 35-36	Разминка: обязательная суставная гимнастика с акцентом на плечевой

		пояс, поясницу и кисти рук. 2.Школа гиревого спорта: обучение хвату (за дужку гири) Техника толчка двух гирь от груди: исходное положение, взятие на грудь, подсед, выталкивание, фиксация, опускание. 3.а) Общая физическая подготовка (далее ОФП): - прыжки на скакалке - беговая подготовка (бег с ускорениями, разновидность перемещений приставным шагом и т.п.) - силовые упражнения (отжимания, приседания, берпи, склепка и т.п.) - упражнения на растяжку и гибкость. б) Специальная физическая подготовка (далее СФП): -имитационные упражнения с гантелями или без веса для отработки траектории движения. -выполнение толчка и рывка с легкими гирями (8-12 кг) на технику. -выполнение упражнений с гирями среднего веса на количество раз или время (для развития силовой выносливости). 4.Заминка, обязательная растяжка мышц спины, плеч и предплечий для снятия напряжения после статодинамической нагрузки.
19	Тема 37-38	Разминка: обязательная суставная гимнастика с акцентом на плечевой пояс, поясницу и кисти рук. 2.Школа гиревого спорта: обучение хвату (за дужку гири) Техника толчка двух гирь от груди: исходное положение, взятие на грудь, подсед, выталкивание, фиксация, опускание. 3.а) Общая физическая подготовка (далее ОФП): - прыжки на скакалке - беговая подготовка (бег с ускорениями, разновидность перемещений приставным шагом и т.п.) - силовые упражнения (отжимания, приседания, берпи, склепка и т.п.) - упражнения на растяжку и гибкость. б) Специальная физическая подготовка (далее СФП): -имитационные упражнения с гантелями или без веса для отработки траектории движения. -выполнение толчка и рывка с легкими гирями (8-12 кг) на технику. -выполнение упражнений с гирями среднего веса на количество раз или время (для развития силовой выносливости). 4.Заминка, обязательная растяжка мышц спины, плеч и предплечий для снятия напряжения после статодинамической нагрузки.
20	Тема 39-40	Разминка: обязательная суставная гимнастика с акцентом на плечевой пояс, поясницу и кисти рук. 2.Школа гиревого спорта: обучение хвату (за дужку гири) Техника толчка двух гирь от груди: исходное положение, взятие на грудь, подсед, выталкивание, фиксация, опускание. 3.а) Общая физическая подготовка (далее ОФП): - прыжки на скакалке - беговая подготовка (бег с ускорениями, разновидность перемещений приставным шагом и т.п.) - силовые упражнения (отжимания, приседания, берпи, склепка и т.п.) - упражнения на растяжку и гибкость. б) Специальная физическая подготовка (далее СФП): -имитационные упражнения с гантелями или без веса для отработки траектории движения. -выполнение толчка и рывка с легкими гирями (8-12 кг) на технику. -выполнение упражнений с гирями среднего веса на количество раз

		или время (для развития силовой выносливости).
		4.Заминка, обязательная растяжка мышц спины, плеч и предплечий для снятия напряжения после статодинамической нагрузки.
21	Тема 41-42	Разминка: обязательная суставная гимнастика с акцентом на плечевой пояс, поясницу и кисти рук. 2.Школа гиревого спорта: обучение хвату (за дужку гири) Техника толчка двух гирь от груди: исходное положение, взятие на грудь, подсед, выталкивание, фиксация, опускание. 3.а) Общая физическая подготовка (далее ОФП): - прыжки на скакалке - беговая подготовка (бег с ускорениями, разновидность перемещений приставным шагом и т.п.) - силовые упражнения (отжимания, приседания, берпи, склепка и т.п.) - упражнения на растяжку и гибкость. б) Специальная физическая подготовка (далее СФП): -имитационные упражнения с гантелями или без веса для отработки траектории движения. -выполнение толчка и рывка с легкими гирями (8-12 кг) на технику. -выполнение упражнений с гирями среднего веса на количество раз или время (для развития силовой выносливости). 4.Заминка, обязательная растяжка мышц спины, плеч и предплечий для снятия напряжения после статодинамической нагрузки.
22	Итоговая аттестация	1. Разминка 2. Подведение итогов курса, выполнение контрольного норматива по СФП (толчок или рывок) 3. Заминка, растяжка 4. Вручение сертификатов.
Используемые образовательные технологии		Интерактивная форма с использованием мультимедийного обеспечения. Электронные презентации. Другое.
Самостоятельная работа слушателя		Освоение теоретического материала. Подготовка к лабораторным работам.

Требования к промежуточной и итоговой аттестации.

Итоговая аттестация производится в форме зачета.

Лицам, успешно освоившим и прошедшим итоговую аттестацию, выдается сертификат.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

Итоговая аттестация производится в формате зачета.

Лекционные и практические занятия проводятся в спортивном зале, оснащённом всем необходимым спортивным инвентарем.

Места проведения практических занятий:

-спортивный зал ДАС № 5 «отделение единоборств» (г. Казань, ул. Товарищеская д. 40 Б).

Учебно-методическое обеспечение

Литература:

При изучении дисциплины «Основы гиревого спорта» в качестве основных источников информации рекомендуется использовать следующую литературу:

1. royallib.com: Воротынцев Алексей - Гири. Спорт сильных и здоровых...
2. www.livelib.ru: Книга Гири. Спорт сильных и здоровых — Воротынцев...
3. meshok.net: Гири. Спорт сильных и здоровых. Воротынцев А.И., 2002 год...
4. rusneb.ru: Гири Спорт сильных и здоровых - А. И. Воротынцев
5. old.bigenc.ru: ГИРЕВОЙ СПОРТ • Большая российская энциклопедия - электронная версия

Кадровые условия:

Руководитель ДОП от образовательной организации назначается из числа профессорско-преподавательского состава (докторов и кандидатов наук) кафедры «Физического воспитания и спорта».

Образовательный процесс по дисциплинам (модулям) обеспечивается кадрами, имеющими базовое образование, соответствующее профилю дисциплины (модуля), и систематически занимающимися профессиональной деятельностью по профилю дисциплины.

Условия функционирования электронной информационно-образовательной среды:

При изучении дисциплины «Основы гиревого спорта» использовали электронные источники информации:

1. <http://www.infosport.ru> - Национальная информационная сеть «Спортивная Россия».
2. <http://www.iasi.org/> - Международная ассоциация спортивной информации.
3. <http://news.sportbox.ru/> - ежедневные новости спорта.
4. <http://mon.gov.ru/> - Министерство образования и науки РФ.
5. Электронный каталог УНИЦ <http://www.ruslan.kstu.ru/>.
6. <http://www.minsport.gov.ru/> (сайт Министерства спорта России).
7. <https://vfgs.ru>. (сайт Всероссийской Федерации гиревого спорта России).
8. <https://girevik-online.ru> (сайт Федерации гиревого спорта России).

Руководитель и разработчик программы:

доцент кафедры

«Физического воспитания и спорта»,

к.п.н., доцент, кандидат мастера спорта


подпись

А.В.Куршев





