

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодежной политики

Краснодарского края

Департамент образования администрации муниципального

образования город Краснодар

МАОУ СОШ № 20

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО
классных
руководителей

О.М. Алябьева
Протокол №1
от «28» августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
МАОУ СОШ № 20

Е.А. Владимирец
Протокол № 1
от «28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Руководитель МАОУ
СОШ № 20

Е.П. Лякишева
Приказ № 356
от «29» августа 2023г.

ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Гиревой спорт

(название секции, объединения, клуба)

Возраст детей: 12-17 лет

Срок реализации программы 2023-2024 год.

Тип программы: авторский

По виду деятельности: спортивный

Составитель: Дериев С.В.

Краснодар 2023

Программа занятий секции «Гиревой спорт»

I. Пояснительная записка.

Рабочая программа для спортивной секции по гиревому спорту составлена на основе учебной программы по гиревому спорту автор Лепёшкин В.А. «Гиревой спорт//Спорт в школе – 2006 г» и примерной программы для организации учебно – тренировочного процесса по гиревому спорту в учреждениях дополнительного образования. Авторы: Солодов И.П., Шванев В.Б. «Издательство Москва Советский спорт 2009 г».

Программа по гиревому спорту предусматривает занятия для юношей 15-17 лет. Занятия проводятся 3 дня в неделю по 2 часа.

Программа определяет объем занятий по теоретической подготовке, общей физической подготовке, специальной физической подготовке, основам техники выполнения упражнений с гирями и на тренажерах.

Задачами секции по гиревому спорту являются:

- укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие;
- овладение техникой гиревого спорта;
- привитие любви к силовым упражнениям с тяжестями;
- воспитание дисциплинированности, привычки к соблюдению режима.

Гиревой спорт в разных формах издавна является частью культуры русского народа, неотъемлемой частью системы физического воспитания. Как разновидность тяжёлой атлетики появился в России в конце X века. В 1992 г. Была создана Международная федерация гиревого спорта, в 1992 прошёл первый чемпионат Европы, в 1993 – чемпионат Мира, первый кубок мира – в 1994. Возросший в последние годы интерес к национальным видам спорта коснулся и гиревого спорта. Стремительный рост его популярности приводит к появлению всё новых и новых поклонников уже не только на территории бывшего СССР, но и во многих других странах мира. Интерес к этому виду спорта испытывают не только спортсмены, но и просто люди, занимающиеся физической культурой, ввиду его доступности. 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 его в массовые праздники, проведению различных соревнований, использованию в системе физического воспитания в образовательных учреждениях.

При разработке программы был использован собственный опыт, опыт обучения и тренировки спортсменов-гиревиков, ведущих тренеров России, результаты проводимых исследований в области гиревого спорта, практические рекомендации и различные литературные данные по вопросам истории физической культуры, гиревого спорта.

Цели программы:

1. Воспитание разносторонней, гармонично развитой личности гражданина-патриота, способного стать достойным и полноправным членом нашего общества.

2. Основные задачи

1. Содействие гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья воспитанников.

2. Пропаганда здорового образа жизни и профилактике вредных привычек и правонарушений, воспитание морально-этических и волевых качеств у подростков.

3. Подготовка спортсменов-гиревиков для участия в районных и краевых соревнованиях.

4. Расширение сферы спортивно-культурных контактов детей и подростков, занимающихся в секции гиревого спорта.

Решению этих задач способствуют:

1. Привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям гиревым спортом.

2. Популяризация и развитие гиревого спорта, а также включение его в основной педагогический процесс физического воспитания учащихся. Несмотря на спортивную направленность программы её важной частью является воспитательная работа, проводимая с учащимися.

3. Формирование у воспитанников таких личностных качеств, как уверенность в себе, чувство собственного достоинства, дисциплинированность, ответственность, трудолюбие, терпимость, доброжелательность, стойкость, мужество, общительность происходит не только в процессе учебно – тренировочных занятий и соревнований, но и при неформальном общении, в процессе проведения различных культурно – массовых мероприятий, совместных поездок и экскурсий. Участие в такого рода мероприятиях помогает подросткам преодолевать различные внутренние комплексы, развивает навыки межличностного общения, повышает интеллектуальный уровень и расширяет кругозор, воспитывает чувства дружбы и товарищества, чувство коллективизма.

В теоретической части учащиеся знакомятся с развитием физкультурного движения и историей возникновения и развития гиревого спорта в России и мире, получают краткие знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, сведения по тактике – технической подготовке, методике обучения и тренировке.

В практической части учащиеся овладевают техникой выполнения упражнений классического двоеборья, длинного цикла, гиревого

жонглирования. Выполняют упражнения, направленные на развитие физических качеств, сдают контрольные нормативы и участвуют в соревнованиях в соответствии с календарным планом.

Результаты обучения по программе

Критериями оценки достижения цели и задач, поставленных в данной программе, являются выполнение разрядных требований, испытаний по ОФП, результаты выступлений в соревнованиях.

Ожидаемый результат обучения по данной программе предполагает:

- Овладение всеми знаниями и умениями в соответствии с программным материалом.
- Успешную сдачу контрольных нормативов по ОФП.
- Выполнение юношеских и взрослых спортивных разрядов.
- Высокий уровень физподготовки учащихся как будущих защитников Отечества.
- Высокий уровень морально-волевых качеств и систему ценностных ориентаций.
- Готовность дальнейшего совершенствования спортивного мастерства в других учебных заведениях по данному виду спорта.

ЛИТЕРАТУРА

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. *Гиревой спорт: Правила соревнований. – Рыбинск: Президиум ВФГС, 2007. – 12 с.*
4. *Дворкин, Л.С. Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2001. – 384 с.*
5. *Методики повышения спортивного мастерства в гиревом спорте /сост. И.В. Морозов//Ежегодник, вып. №2. – Ростов-н/Д: Ростовский филиал РСБИ, 2008. – 112 с.: ил.*
6. *Ромашин, Ю.А. Гиревой спорт: Учебно-методическое пособие / Ю.А. Ромашин, Р.А. Хайруллин, А.П. Горшенин. – Казань: Комитет по ФКС и Т, 1998. – 67 с.*

Учебный план по теоретической подготовке

№ п/п	Разделы подготовки	Этап НП	
		до 1 года	свыше года
1	Физическая культура и спорт в России	1	1
2	Состояние и развитие гиревого спорта в России.	1	1
3	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1	1
4	Значение общей физической подготовки в спорте.	1	1
5	Гигиена, режим и питание занимающихся спортом	1	1
6	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1
7	Врачебный контроль и самоконтроль.	1	1
8	Общая характеристика спортивной подготовки	1	1
9	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	1	1
10	Планирование и контроль спортивной подготовки	1	1
11	Физические способности и физическая подготовка	1	1
12	Основы техники соревновательных упражнений и техническая подготовка.	1	1
13	Судейство и правила соревнований.	1	1
14	Влияние гиревого спорта на организм занимающихся.	1	1
15	Техника безопасности при занятиях гиревым спортом.	4	4
16	Правила выполнения страховки при занятиях гирями.	1	1
17	Моральная и психологическая подготовка.	1	1
18	Оборудование мест занятий.	1	1
19	Организация и проведение соревнований.	1	1
Всего часов		22	22

Учебный план распределения часов

№п/п	Тема	Количество часов	Примечания
1	Теоретическая подготовка.	22 часа	
2	Основы техники классических упражнений в гиревом спорте.	24 часов	
3	Совершенствование классических упражнений: рывка, толчка, толчка по длинному циклу, приемов жонглирования.	60 часа	
4	Развитие специальных физических качеств занимающихся.	30 часов	
5	Общая физическая подготовка.	60 часов	
6	Контрольные испытания по специализации и ОФП.	8 часов	
7	Участие в соревнованиях.		По плану
Всего:		204 часа	

3. Содержание занятий

Теоретическая подготовка

1. Физическая культура и спорт в России. 2. Состояние и развитие гиревого спорта в России. 3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. 4. Значение общей физической подготовки в спорте. 5. Гигиена, режим и питание занимающихся спортом. 6. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. 7. Врачебный контроль и самоконтроль. 8. Общая характеристика спортивной подготовки. 9. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. 10. Планирование и контроль спортивной подготовки. 11. Физические способности и физическая подготовка. 12. Основы техники соревновательных упражнений и техническая подготовка. 13. Судейство и правила соревнований. 14. Влияние гиревого спорта на организм занимающихся. 15. Техника безопасности при занятиях гиревым спортом. 16. Правила выполнения страховки при занятиях гириями. 17. Моральная и психологическая подготовка. 18. Оборудование мест занятий. 19. Организация и проведение соревнований.

Практическая часть

Основы техники.

Техника выполнения соревновательных упражнений: рывка, толчка, толчка по длинному циклу и гиревому жонглированию. Биомеханические основы соревнова-тельных упражнений, особенности взаимосвязи двигательных качеств и параметров техники движений. Индивидуальные особенности техники при выполнении упражнений.

Спортивная тренировка.

- Рывок левой, правой рукой отдельно и поочередно.
- Толчок гирь двумя руками.
- Толчок двух гирь по длинному циклу.

Вес гирь 12,16,24 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 физическая 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)
- Отдельные элементы: вращение перед собой, за спиной, круговые движения в вертикальной и горизонтальной плоскости.

Программный материал по гиревому спорту

Общая физическая подготовка:

Теория: средства ОФП. Значение ОФП.

-ходьба, бег, общеразвивающие упражнения

-упражнения с отягощениями (стоя, сидя, лежа).

-упражнения на перекладине, легкоатлетические упражнения, спортивные игры.

-упражнения для развития силы, общей выносливости, скоростно-силовых качеств.

Специальная физическая подготовка:

Средства СФП. Значение СФП.

-упражнения с гантелями, гирями, штангой (приседания со штангой или гирями на

плечах и груди, жим штанги стоя, сидя, лежа).

-маховые движения с гирей в различных направлениях.

-многократные повторения упражнений со штангой или гирями, близких к классическим.

- упражнения для развития координации движений.

- наклоны с гирями на плечах, различные подводящие упражнения с гирями и штангой.

Основы техники упражнений с гирями и на тренажерах:

- упражнения на различных тренажерах для развития мышц рук, ног, туловища,

спины и др.

-подводящие и вспомогательные упражнения для выполнения рывка гири.

- рывок гири 16 кг, 24кг левой и правой рукой.

-маховые движения с гирями, близкие к основным движениям при рывке.

-стартовые положения при подъеме гири на грудь и с груди.

Контрольные испытания:

-проводятся по общей и специальной физической подготовке и основам

технической подготовки

Упражнения, используемые для развития силовых способностей в разделах программного материала:

Легкая атлетика

Здесь преимущество отдается развитию скоростно-силовых качеств. Для этого

используются следующие упражнения:

1. Прыжки на одной ноге (поочередно на правой, левой).
2. Прыжок в длину с места толчком двух ног.
3. Тройные, пяти и десятикратные прыжки на одной и двух ногах.
4. Бег в подъем и под уклон.
5. Запрыгивание на препятствие разной высоты.
6. Прыжки в глубину.
7. Перепрыгивание через скамейки (по типу «Прыжки через нарты» у народов севера).
8. Метание снарядов разного веса и формы (мячи, ядра разного веса, гири от разбитых гантелей с рукоятью и без нее, камни разного веса).
9. Толкание ядра и тяжелых камней одной и двумя руками (индивидуально и в парах).
10. Различные варианты метание набивных мячей.

Гимнастика

Этот раздел программного материала позволяет подходить к развитию силовых способностей комплексно, всесторонне и разнообразно. Для этого используются:

1. Подтягивание на перекладине различными хватами.
2. Отжимание в упоре лежа (различные варианты).
3. Отжимание в упоре на брусьях.
4. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях на махе вперед, махе назад.
5. Подъем переворотом, подъем в упор силой.
6. Подъем ног к перекладине, до прямого угла на гимнастической стенке.
7. Подъем туловища из положения лежа на спине.

В полной мере используются средства атлетической гимнастики:

- В подготовительной части общеразвивающие упражнения с легкими гантелями.
- В основной части урока – комплекс упражнений со штангой, гирями для развития основных групп мышц.

Комплекс упражнений со штангой

1. Жим штанги стоя.
2. Жим штанги лежа.

3. сгибание и разгибание рук в локтевых суставах.
 4. Тяга штанги к груди в наклоне.
 5. Становая тяга.
 6. Приседание со штангой на плечах.
 7. Подъем на носки (штанга на плечах или за спиной в опущенных руках).
- Вес штанги небольшой, что бы учащиеся смогли выполнить 8-12 повторов в 3-4 подходах. Предельные и околопредельные веса на уроках не используются.

Комплекс упражнений с гирями

1. Подъем гири на грудь с кача (размахивание), одной или двумя руками.
2. Классический рывок гири.
3. Классический толчок гири; одной или двух одновременно.
4. Жим гирь двумя руками стоя одновременно или попеременно.
5. Жим гирь лежа на горизонтальной или наклонной скамье.
6. Разведение гирь в стороны лежа на скамье.
7. Тяга гири двумя руками к подбородку.
8. Сгибание рук в локтевых суставах.
9. Приседание с одной или двумя гирями из положения: гири на груди, гири на плечах, гири за спиной в опущенных руках.
10. Поднимание на носки с различным расположением гирь. Вес гирь 12-16-24-кг, подбирается в зависимости от подготовленности учащихся, от выполняемого упражнения.

Комплекс упражнений с гантелями

1. Имитация прямых ударов в боксе.
2. Жим гантелей стоя, лежа.
3. Поднимание рук через стороны и перед собой.
4. Разведение рук с гантелями в положении лежа.
5. Сгибание рук с гантелями в локтевых суставах.
6. Приседания и полуприседы с гантелями в различных вариантах.
7. Прыжки с гантелями в опущенных или согнутых руках.

Вес используемых гантелей от 2 до 12 кг, количество повторов зависит от подготовленности обучаемых.

Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол)

В конце основной части занятия выполняются:

- Прыжки в длину с места.
- Выпрыгивания вверх с отягощениями и без отягощений.
- Прыжки на месте до касания коленями груди или ладоней согнутых под 90* рук .
- Приседание за 20 сек.

- Приседание на одной ноге (пистолет) с опорой и без опоры.
- Подтягивание на перекладине.
- Отжимание в упоре лежа, в упоре на брусках.

4. Календарно-тематическое планирование секции по гиревому спорту на 2023-2024 учебный год.

№	ДАТА		Название темы	Тип подготовки	Кол-во часов
	План	Факт			
1			Техника безопасности при занятиях гиревым спортом. Кроссовая подготовка. ОРУ	Теория ОФП	2
2			Разучивание комплекса упражнений с гирями № 1	СФП	2
3			Основы техники рывка одной рукой	Технич.	2
4			Круговая тренировка	ОФП	2
5			Состояние и развитие гиревого спорта в России. Кроссовая подготовка . ОРУ	Теория ОФП	2
6			Разучивание комплекса упражнений с гирями № 2	СФП	2
7			Освоение техники маха гирей одной рукой.	Технич.	2
8			Круговая тренировка	ОФП	2
9			Физическая культура и спорт в России .Кроссовая подготовка. ОРУ	Теор. ОФП	2
10			Выполнение комплекса упражнений с гирей №1 и 2	СФП	2
11			Освоение фаз рывка гирей одной рукой	Технич.	2
12			Круговая тренировка	ОФП	2
13			Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена Кроссовая подготовка. ОРУ	Теор. ОФП	2
14			Разучивание комплекса упражнений с гирей № 3	СФП	2
15			Тренировка замаха и подрыва гири в рывке.	Технич.	2
16			Круговая тренировка	ОФП	2
17			Выполнение контрольных нормативов	Нормат.	2
18			Разучивание комплекса упражнений с гирей № 4	СФП	2
19			Тренировка просова руки и фиксации гири в рывке	Технич.	2
20			Комплекс ОРУ	ОФП	2
21			Строение и функции организма человека. Кроссовая подготовка. ОРУ	Теор. ОФП	2

22		Совершенствование техники рывка гири 1 рукой	СФП	2
23		Техника жима гири одной рукой стоя от плеча	Технич.	2
24		Комплекс упражнений с гирей №3 и № 4	ОФП	2
25		Гигиена, режим и питание занимающихся спортом Кроссовая подготовка. ОРУ	Теор. ОФП	2
26		Развитие выносливости в упражнении рывок гири	СФП	2
27		Техника подседа в упражнении рывок гири	Технич.	2
28		Круговая тренировка	ОФП	2
29		Влияние физических упражнений на организм Кроссовая подготовка . ОРУ	Теор. ОФП	2
30		Жим двух гирь от груди в стойке	СФП	2
31		Основы техники толчка двух гирь от груди	Технич.	2
32		Разучивание комплекса упражнений с гирей №5	ОФП	2
33		Техника безопасности при занятиях гиревым спортом. Развитие гибкости и растягивания	Теор. ОФП	2
34		Освоение фаз толчка 2-х гирь от груди	СФП	2
35		Техника заброса двух гирь на грудь.	Технич.	2
36		Круговая тренировка.	ОФП	2
37		Планирование и контроль спортивной подготовки. Развитие гибкости и растягивания.	Теор. ОФП	2
38		Разучивание комплекса упражнений с гирями № 1	СФП	2
39		Совершенствование техники рывка гири 1 рукой	Технич.	2
40		Разучивание комплекса упражнений с гирей №6	ОФП	2
41		Врачебный контроль и профилактика травматизма. Кроссовая подготовка . ОРУ	Теория ОФП	2
42		Развитие выносливости в упражнении толчок двух гирь	СФП	2
43		Основы техники гиревого жонглирования.	Технич.	2
44		Круговая тренировка	ОФП	2
45		Врачебный контроль и самоконтроль. Спортигры.	Теор. ОФП	2
46		Выполнение комплекса упражнений с гирей №5 и 6	СФП	2
47		Освоение фаз рывка гирей одной рукой	Технич.	2
48		Круговая тренировка	ОФП	2

49		Общая характеристика спортивной подготовки. Кроссовая подготовка. ОРУ	Теор. ОФП	2
50		Повторная тренировка в упражнении рывок.	СФП	2
51		Тренировка замаха и подрыва гири в рывке.	Технич.	2
52		Круговая тренировка	ОФП	2
53		Профилактика заболеваемости и травматизма. Кроссовая подготовка. ОРУ	Теор. ОФП	2
54		Повторная тренировка в упражнении толчок двух гирь	СФП	2
55		Тренировка просова руки и фиксации гири в рывке	Технич.	2
56		Спортигры	ОФП	2
57		Выполнение контрольных нормативов	Нормат.	2
58		Совершенствование техники рывка гири 1 рукой	СФП	2
59		Техника толчка двух гирь по длинному циклу	Технич.	2
60		Круговая тренировка	ОФП	2
61		Планирование и контроль спортивной подготовки Развитие гибкости и ловкости	Теор. ОФП	2
62		Освоение способов дыхания в упражнении толчок гирь	СФП	2
63		Техника подседа в упражнении толчок двух гирь	Технич.	2
64		Игровая тренировка.	ОФП	2
65		Физические способности и физическая подготовка. Кроссовая подготовка . ОРУ	Теор. ОФП	2
66		Равномерная тренировка в рывке гири одной рукой	СФП	2
67		Изучение техники гиревого жонглирования.	Технич.	2
68		Разучивание комплекса упражнений с гирей №7	ОФП	2
69		Основы техники соревновательных упражнений и техническая подготовка. Круговая тренировка.	Теор. ОФП	2
70		Развитие скоростной выносливости в упражнении рывок	СФП	2
71		Совершенствование техники рывка гири 1 рукой	Технич.	2
72		Спортигры	ОФП	2
73		Судейство и правила соревнований. Совершенствование техники маха гирей одной рукой.	Теор. Технич.	2
74		Силовая подготовка.	СФП	2
75		Совершенствование техники замаха и подрыва гири.	Технич.	2

76		Круговая тренировка. Игры.	ОФП	2
77		Гиревое двоеборье – толчок , рывок.	Технич.	2
78		Влияние гиревого спорта на организм занимающихся. Кроссовая подготовка. ОРУ	Теор. ОФП	2
79		Развитие выносливости в упражнении рывок гири	СФП	2
80		Техника подседа в упражнении рывок гири одной рукой.	Технич.	2
81		Круговая тренировка. Упражнения на гибкость.	ОФП	2
82		Моральная и психологическая подготовка. Кроссовая подготовка . ОРУ	Теория ОФП	2
83		Жим двух гирь от груди в стойке. Силовая подготовка.	СФП	2
84		Основы техники толчка двух гирь от груди.	Технич.	2
85		Повторная тренировка в рывке гири одной рукой попер.	ОФП	2
86		Правила выполнения страховки при занятиях гирями. Развитие гибкости и растягивания. Игры.	Теор. ОФП	2
87		Освоение фаз толчка 2-х гирь от груди.	СФП	2
88		Техника заброса двух гирь на грудь. Силовая подготовка	Технич.	2
89		Круговая тренировка. Игры.	ОФП	2
90		Выполнение контрольных нормативов	Нормат.	2
91		СФП Скоростно- Силовая подготовка.	СФП	2
92		Совершенствование техники рывка гири 1 рукой попер.	Технич.	2
93		Совершенствование элементов гиревого жонглирования	Технич.	2
94		Организация и проведение соревнований. Кроссовая подготовка . ОРУ	Теория ОФП	2
95		Развитие выносливости в упражнении толчок двух гирь	СФП	2
96		Основы техники гиревого жонглирования.	Технич.	2
97		Игровая тренировка.	ОФП	2
98		Гиревое жонглирование. Спортигры	СФП	2
99		Выполнение контрольных нормативов	Нормат.	2
100		Совершенствование фаз рывка гирей одной рукой.	Технич.	2
101		Игровая тренировка.	ОФП	2
102		Подведение итогов учебного года.		2

