

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Токаревская средняя общеобразовательная школа №1

Рассмотрена

на заседании педагогического
совета школы
Протокол № 1 от 30.08.2023

«УТВЕРЖДАЮ»

И.О. директора школы **Т.В. Титова**
Приказ №116 от 31.08.2023



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Гиревой спорт»
(базовый уровень)**

Возраст: 11-18 лет

Срок реализации: 3 года
Уровень программы: базовый

Автор-составитель:
Пашков В.П., учитель физической культуры, мастер спорта

р.п. Токаревка, 2023 г.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Токаревская средняя общеобразовательная школа №1

Рассмотрена

«УТВЕРЖДАЮ»

на заседании педагогического И.О. директора школы _____ Т.В. Титова
совета школы

Приказ №116 от 31.08.2023

Протокол № 1 от 30.08.2023

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Гиревой спорт»
(базовый уровень)**

Возраст: 11-18 лет

Срок реализации- 3 года
Уровень программы: базовый

Автор-составитель:
Пашков В.П., учитель физической культуры, мастер спорта

р.п. Токарёвка, 2023 г.

Блок №1 «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

1. 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Гиревой спорт» разработана на основе выполнения требований: Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012; Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 14.12.2007 N 329-ФЗ; Санитарных норм и правил (СанПиН); Санитарно-эпидемиологическим требованиям к учреждениям дополнительного образования детей», действующего Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гиревой спорт; действующих Федеральных государственных требований, Федерального закона Российской Федерации «Об основах охраны здоровья граждан Российской Федерации» № 323-ФЗ от 21.11.2011г.

Гиревой спорт — циклический вид спорта, в основе которого лежит подъём гирь максимально возможное число раз за отведённый промежуток времени, в положении стоя. Существует две дисциплины у мужчин и одна у женщин. Мужчины соревнуются в классическом двоеборье или толчке по длинному циклу. В свою очередь двоеборье состоит из двух упражнений: толчок двух гирь двумя руками от груди и рывок одной гири каждой рукой. В рывке допускается одна смена рук без постановки снаряда на помост. После выполнения двух упражнений подсчитываются очки в сумме двоеборья. Толчок по длинному циклу заключается в забросе гирь на грудь, выталкивании вверх от груди, опускании на грудь и спуске вниз без касания помоста. Упражнение выполняется с двумя гирями.

Программа отражает особенности многолетней подготовки юных спортсменов как одного непрерывного, взаимосвязанного со всеми сторонами подготовки процесса. Рекомендуемая направленность тренировочного процесса по годам обучения определена с учетом как сенситивных (благоприятных) периодов возрастного развития физических качеств, так и с учетом специфики двигательной деятельности в гиревом спорте, характера и направления различных тренировочных нагрузок.

Направленность программы-физкультурно-спортивная

Уровень освоения программы-углубленный

Новизна программы заключается:

- в систематизации имеющихся на сегодняшний день научно-методических материалов по гиревому спорту;
- в распределении учебной нагрузки по этапам обучения с учетом современных нормативно-правовых требований и возрастных особенностей учащихся;
- в изложении материала в соответствии с современными социально-культурными и имеющимися материально-техническими условиями в школе;
- в приведении для каждого этапа обучения, переводных нормативных требований по общей физической подготовке (ОФП), специальной физической подготовке (СФП), теоретической подготовке, инструкторской и судейской практике

Актуальность программы

Человек со слабыми мышцами спины и нарушенной осанкой не способен долго ходить, стоять и даже сидеть, быстро устает. К критическому приближается процент школьников, студентов и призывников, имеющих нарушений осанки (сколиозы), в основном из-за слабостей мышц спины и из-за того, что люди не умеют обращаться с тяжелыми предметами в быту – что не редко приводит к инвалидности. Поэтому в учебных заведениях снижается успеваемость, на производстве – производительность труда, а в армии – боеспособность. Проблема актуальна и требует своего решения. Основным профилактическим средством от травм позвоночника при подъеме тяжестей остаются пока устные предупреждения и запрет родителей и учителей, что не решает вышеуказанную проблему. Огромный вклад в решении этой проблемы вносит наш народный, добрый, богатырский гиревой спорт, особенно в сельской местности и там, где нет условий для занятий другими видами спорта. Уже в первые месяцы занятий обучающиеся овладевают жизненно важными умениями навыками правильного обращения с тяжестями, что на всю жизнь страхует их от травм позвоночника. В сравнении со многими другими видами гири имеют ряд преимуществ и достоинств. Прежде всего, простота, доступность и экономичность. Заниматься гириями можно в одиночку дома и группой во дворе, в школе, а в армии- в любой маленькой военной точке, на корабле, подводной лодке и т.п. Стоимость гири сравнительно невелика, а срок использования практически неограничен. Форма

одежды также не требует больших затрат. Все это в настоящее время немаловажно.

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что занятия гиревым спортом улучшают физическое развитие и эмоциональное состояние детей, формирует жизненно важные навыки:

- правильную походку и красивую осанку, укрепление здоровья учащихся;
- разностороннюю физическую и техническую подготовленность в гиревом спорте;
- морально-волевые качества;
- личностные качества занимающихся, их поведение в соответствии с
- общественными нормами морали, гражданской и спортивной этике,
- интеллектуальный потенциал

Отличительной особенностью этой программы является то, что она адаптирована к условиям образовательного процесса в школе. Основными показателями выполнения программы по уровню подготовленности обучающихся является выполнение контрольно-переводных нормативов по общей, специальной, физической и технической подготовкам, овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий и соревнований в гиревом спорте.

Адресат программы

Общеразвивающая программа по гиревому спорту предназначена для обучения юношей и девушек 9-18 лет.

Условия набора учащихся

В группу для занятий спортом принимаются все желающие, независимо от пола и не имеющие противопоказаний к занятию физической культурой. Оптимальный возраст для зачисления в группу-9-18 лет.

Увеличение нагрузок и перевод обучающихся в следующую группу обучения обуславливается стажем обучения, выполнением контрольных (тестов) нормативов по общей и специальной подготовке, уровнем спортивных результатов и выполнением поурочной учебной программы. Для перевода в следующую группу обучения все учащиеся ежегодно сдают обязательное тестирование уровня общефизической и специальной подготовки.

К выполнению зачетных требований допускаются обучающиеся регулярно посещавшие занятия и освоившие полный курс программы данного этапа многолетней подготовки.

Обучающиеся на любом этапе подготовки могут быть отчислены, в случае ухудшения состояния здоровья, не освоения занимающимися минимальных объемов тренировочных нагрузок, утвержденных учебным планом; прекращение занятий по собственной инициативе; грубых и неоднократных нарушений Устава школы. Обучающиеся, не выполнившие программные требования предыдущего года обучения не отчисляются, а переводятся решением тренера в группу ниже по подготовленности.

Количество учащихся

В группе 1 года обучения-12-15 человек;

В группах 2-го и 3 годов оучения -7-10 человек

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 3 года обучения:

1 год обучения (предварительная подготовка, ОФП)- 3 часа в неделю (114 часов в год)

2 и 3 года обучения -3 часа в неделю (114 часов в год)

Формы и режим занятий

Основными формами организации учебной работы являются теоретические, практические занятия, соревнования и оздоровительные мероприятия. Виды и формы контроля: промежуточная аттестация в форме контрольно-переводных испытаний

В процессе обучения основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП.

Основная задача тренера-преподавателя – привить обучающимся стойкий интерес к гиревому спорту. Тренировка должна быть увлекательной и многообразной. Строго контролируются объем и интенсивность нагрузок.

Процесс многолетней спортивной подготовки строится с учетом неравномерности развития двигательных качеств в онтогенезе развития человека. В одном возрастном периоде активно развиваются силовые возможности, в другом - быстрота и т.д. Отдельные сенситивные периоды наиболее благоприятны для акцентированного развития и совершенствования двигательных качеств. Тренеры в своей работе активно их используют, планируя нагрузки специальной направленности. Кроме того, следует учитывать, что у мальчиков и девочек, а также у юношей и девушек имеются значительные различия в сроках и темпах

становления физического развития. Без учета этих особенностей невозможно рационально построить учебный процесс.

Сроки благоприятных фаз развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет									
	9-10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Рост			+	+	+	+				
Мышечная масса			+	+	+	+				
Быстрота	+	+								
Скоростно-силовые качества	+	+	+	+	+					
Сила			+	+	+					
Выносливость: аэробные возможности; анаэробные возможности	+						+	+	+	+
	+	+					+	+	+	+
Гибкость	+									
Координационные способности	+	+	+							
Равновесие	+	+	+	+	+					

Физическая подготовка спортсменов-гиревиков включает в себя силовую подготовку (скоростно-силовая, силовая выносливость), упражнения для развития гибкости позвоночника и подвижности в плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставах, координации движений. Высокий уровень общей физической выносливости (аэробных возможностей) позволяет в дальнейшем успешно осуществлять развитие специальной физической выносливости (аэробно-анаэробных механизмов обеспечения мышечной работы).

Физические нагрузки высокой интенсивности в гиревом спорте требуют значительного физического напряжения. В соревновательных упражнениях в движение вовлекается большое количество мышечных групп, вызывая необходимость координированного чередования их напряжения с расслаблением, обращая внимание на дыхание.

Каждый занимающийся в равной степени должен овладеть техникой соревновательных упражнений и тактическими вариантами ведения спортивной борьбы. К особенностям техники в гиревом спорте относятся: значительные нагрузки по преодолению силы тяжести гирь в упражнении «толчок»,

центробежной силы в упражнении «рывок» и комплексного проявления перечисленных факторов в упражнении «толчок двух гирь по длинному циклу», затрудненность дыхания.

Особое место в подготовке спортсменов-гиревиков отводится изучению тактических вариантов ведения спортивной борьбы. Тактика выступления на помосте зависит от уровня физической и функциональной подготовленности, волевой подготовки. Умение распределять силы в борьбе с соперниками в течение соревновательного времени, необходимо для поддержания оптимального темпа с целью достижения победы или заданного результата.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы - физическое, нравственное и интеллектуальное развитие личности ребенка средствами гиревого спорта, укрепление здоровья, мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом

1.3 Содержание программы

1 год обучения - предварительная подготовка.

Задачи:

привлечение учащихся к занятиям по гиревому спорту, всестороннее физическое развитие, овладение техникой поднятия гири, привитие любви к гиревому спорту.

Основные средства достижения цели:

упражнения из различных видов спорта, направленные на совершенствование общей выносливости и физической работоспособности. Классические и специально-вспомогательные упражнения, направленные на овладение техническими навыками подъема гири.

Учебный план 1-го года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение. Физическая культура и спорт в России. Техника безопасности	2	1	1	Опрос, контрольные испытания

	на занятиях.				
2.	Гигиена, режим и питание занимающихся спортом	1	1		Опрос
3.	Физические способности и физическая подготовка	2	1	1	Опрос, практические упражнения
4.	Основы техники соревновательных упражнений и техническая подготовка	3	1	2	Опрос, практические упражнения
5	Общая физическая подготовка	44		44	Тестирование, сдача контрольных нормативов, соревнования
6	Специальная физическая подготовка	26		26	Тестирование, сдача контрольных нормативов, соревнования
7	Технико-тактическая подготовка	34	2	32	Тестирование, соревнования
	Итоговое занятие	2		2	Сдача контрольных нормативов
	Итого	114	6	108	

Содержание учебного плана 1-го года обучения

1. Введение. Физическая культура и спорт в России.

Теория. Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

Практика. Оценка физических способностей

2. Гигиена, режим и питание занимающихся спортом.

Теория. Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к питанию спортсменов.

3. Физические способности и физическая подготовка.

Теория Физические качества. Виды силовых качеств: собственно силовые, скоростно-силовые, силовая выносливость. Строение и функции мышц.

Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом

Практика Оценка физических способностей

4. Основы техники соревновательных упражнений и техническая подготовка.

Теория

Терминология. Кинематическая структура техники – скорости и ускорения перемещения гирь (гири) и отдельных сегментов тела в пространстве и времени. Динамическая структура закономерности приложения сил при взаимодействии звеньев тела друг с другом и внешними силами. Фазовый состав соревновательных упражнений. Внутренние и внешние силы, действующие на гиревика. Центробежная и центростремительная силы, силы инерции.

Практика

Практические упражнения по технической подготовке

5. Общая физическая подготовка (ОФП) –это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта. Перед ОФП могут быть поставлены следующие задачи:

- * достичь гармоничного развития мускулатуры тела и соответствующей силы мышц;
- * приобрести общую выносливость;
- * повысить быстроту выполнения разнообразных движений, общие скоростные способности;
- * увеличить подвижность основных суставов, эластичность мышц;
- * улучшить ловкость в самых разнообразных (бытовых, трудовых, спортивных) действиях, умение координировать простые и сложные движения;
- * научиться выполнять движения без излишних напряжений, овладеть умением расслабляться.

К упражнениям общей физической подготовки относятся практические упражнения:

Строевые упражнения.

Понятие о строе. Шеренга, колонна. Фланг. Фронт. Интервал и дистанция. Направляющий и замыкающий.

Строевые команды: предварительная и исполнительная.

Упражнения без предметов. Маховые движения руками и ногами в различных плоскостях и в направлениях. Сгибание и выпрямление рук с напряжением и сопротивлением в смешанных упорах.

Упражнения в движении. Ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы.

Акробатические упражнения. Перекаты. Короткие и длинные кувырки вперед, назад, в стороны с опорой и без опоры на руки.

Упражнения со скакалкой. Прыжки на одной, двух ногах со сменой ног.

Прыжки в различном темпе и ритме

Упражнения с гимнастическими палками. Прыжки через лежащую палку на двух и одной ноге вперед спиной, боком с поворотом на 90° .

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча от груди двумя руками из-за головы, снизу, стоя, спиной вперед, выталкивание мяча левой и правой рукой.

Упражнения с гантелями различного веса. Стоя в основной стойке или ноги врозь, руки с гантелями в различных исходных положениях - повороты, наклоны, круговые движения туловища. Выпады и приседания с подниманием и опусканием гантелей при вставании и наоборот.

Упражнения на канате. Лазание по канату с помощью ног. Подвижные и спортивные игры. Преодоление препятствий. Игры:

«Удочка», «Не давай мяч водящему», игра в волейбол.

Упражнения на перекладине, брусьях, опорные прыжки. Подтягивание, отжимание на брусьях. Соскоки дугой на махе вперед, назад. Прыжок через козла ноги врозь.

Легкоатлетические упражнения. Бег на скорость и выносливость (60м, 100м.).

Кроссы (1000м. - 2000м.). Прыжки в длину с места

6. Специальная физическая подготовка (СФП)-это направленный процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для данной спортивной дисциплины или профессиональной деятельности. Задачи СФП:

1. Развить специальные физические качества и повысить их уровень.
2. Увеличить массу определённых групп мышц, абсолютную и относительную силу и их эластичность.
3. Приобрести и повысить специальную силу (динамическую ,статическую, взрывную).

4. Улучшить координацию, быстроту двигательных реакций, движений и действий.
5. Увеличить прыгучесть относительную и абсолютную.
6. Приобрести необходимую гибкость.
7. Приобрести специальную ловкость (взаимодействие в группе).
8. Овладеть свободным выполнением движений и действий без напряжения.
9. Моделирование соревновательной деятельности.

К упражнениям специальной физической подготовки относятся *практические упражнения*:

Акробатические упражнения: кувырки (вперед и назад), различные перевороты, «мосты» и «шпагаты».

Упражнения со штангой, способствующие совершенствованию силовой подготовки: жим, толчок и рывок из различных исходных положений; поднимание штанги на грудь; приседания со штангой, повороты со штангой на плечах, упражнения со штангой на тренажерах в положении сидя и лежа на спине

Лыжная подготовка: тренировочные упражнения, направленные на развитие силы и выносливости; соревнования на различные дистанции (с учетом возраста занимающихся и их физических возможностей).

Упражнения для развития силы: упражнения с использованием тренажеров, снарядов (штанги, гриф и диски от штанги, гантели и др.) различного веса.

Упражнения для совершенствования специальной гибкости гиревика.

Пассивные упражнения: растяжка; максимальная амплитуда движения достигается за счет усилия, прилагаемого партнером.

Активно-пассивные движения: шпагат, растягивание в висе на перекладине, на выпаде в фехтовании и т.п.

Активные упражнения: махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы в исходном положении перед очередным выталкиванием гирь и в положении фиксации гирь вверху.

Упражнения с гирями: различные махи гирь с перекладыванием из одной руки в другую, жонглирование, различные приседания; «заброс одной гири на грудь» с последующим опусканием в замах; классический толчок с одной гирей, упражнение рывок двумя руками и т.д.

7. Техничко-тактическая подготовка

Техника гиревого спорта, как и техника других видов спорта, определяется рядом факторов. К ним относятся: целевая направленность и основные задачи;

условия выполнения упражнений; основные физические законы взаимодействия тел; анатомическое строение тела человека; физиологические функции организма.

Техника подъема гирь должна соответствовать целевой направленности, которая определяется классификацией упражнений гиревого спорта. Основной целью спортсменов является выполнение подъемов гирь определенным способом за отведенное соревновательное время (10 минут) с запланированным результатом. Чтобы показать этот результат, спортсмен и его тренер должны решить две основные задачи: повысить абсолютный темп подъемов и выработать необходимую силовую выносливость. При разработке техники упражнений необходимо исследовать различные двигательные действия и выбрать такую структуру движений, которая не только обеспечивает спортсмену достижение высокого равномерного темпа подъемов, но и предусматривает также необходимые условия для удержания заданного темпа на протяжении всего соревновательного времени.

Техника подъемов гирь должна отвечать конкретным условиям выполнения упражнений. Основным условием, определяющим технику подъемов (структуру движений), являются правила соревнований. Они определяют форму и вес гирь, время выполнения упражнений, способы подъемов гирь, статические позы перед очередным выталкиванием вверх гирь от груди и фиксации гирь (гири) вверху, способы опускания гирь, поведение спортсмена на помосте, форму одежды и т.д.

Главным фактором, определяющим технику упражнений гиревого спорта, являются некоторые законы физики, в частности законы статики и кинематики, объясняющие, как сохраняется равновесие системы тел (в данном случае «спортсмен - гири»), а также законы динамики, объясняющие, как выполняются сами движения.

Теория: Тактические действия: изучение противника (разведка), сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие); постановка цели поединков (победить, не дать победить противнику). Тактика участия в соревнованиях.

Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка

Практика. Тактика проведения толчков, рывков.

Итоговое занятие

Практика Сдача контрольных нормативов

1.4. Планируемые результаты 1 года обучения

По окончании 1 года обучения учащиеся должны:

- знать и уметь выполнять специальные упражнения из других видов спорта используемые в период обучения;
- иметь представления о правильном техническом выполнении упражнений классического двоеборья и специальных вспомогательных упражнений;
- уметь выполнять данные упражнения;
- знать технику безопасности при проведении занятий в тренажерном зале, а также при выполнении определенных, конкретных упражнений;

Блок №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график 1-го года обучения

№ п / п	Месяц, число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
			Беседа, контрольные испытания	2	Введение. Физическая культура и спорт в России. Техника безопасности на занятиях.	Спортзал	Опрос, тестирование
			Беседа	1	Гигиена, режим и питание занимающихся спортом	Спортзал	Опрос
			Беседа	2	Физические способности и физическая подготовка	Спортзал	Опрос
			Беседа, практические упражнения	3	Основы техники соревновательных упражнений и техническая подготовка	Спортзал	Опрос
			Практические занятия	44	Общая физическая подготовка	Спортзал	Тестирование, сдача контрольных

							нормативов, соревнования
			Практические занятия	26	Специальная физическая подготовка	Спортзал	Тестирование, сдача контрольных нормативов, соревнования
			Практические занятия	34	Технико-тактическая подготовка	Спортзал	Тестирование, сдача контрольных нормативов, соревнования
			Практические занятия	2	Итоговое занятие	Спортзал	Сдача контрольных нормативов

**2 год обучения - начальная подготовка.
Задачи начальной подготовки**

Задачи:

закрепление учащихся в секции, овладение и закрепление технических навыков выполнения тяжелоатлетических упражнений, воспитание дисциплинированности и сознательного отношения к выполнению режима.

Основные средства достижения цели:

упражнения, направленные на развитие костно-мышечного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервно-мышечного систем. Упражнения классического двоеборья, специально-вспомогательные упражнения для развития силы, координации и ловкости при подъеме гири.

Учебный план 2-го года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение. Состояние и развитие гиревого спорта в России.	1	0,5	0,5	Опрос, тестирование

	Инструктаж по технике безопасности на занятиях				
2.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	2	1	1	Опрос, наблюдение
3.	Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1		Опрос
4.	Гигиена, режим и питание занимающихся спортом	1	1		Опрос
5	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1	1		Тестирование
6	Планирование и контроль спортивной подготовки	1	1		Опрос
7	Физические способности и физическая подготовка	2	1	1	Тестирование, практические занятия
8	Основы техники соревновательных упражнений и техническая подготовка	2	1	1	Тестирование, практические занятия
9	Общая физическая подготовка	44		44	Тестирование, сдача контрольных нормативов, соревнования
10	Специальная физическая	37		37	Тестирование, сдача контрольных

	подготовка				нормативов, соревнования
11	Технико-тактическая подготовка	20	2	18	Тестирование, соревнования
12	Итоговое занятие	2		2	Сдача контрольных нормативов
	Итого	114	9,5	104,5	

Содержание учебного 2-го года обучения

1. Введение. Состояние и развитие гиревого спорта в России.

Теория

История развития гиревого спорта в мире и в нашей стране. Достижения сильнейших спортсменов-гиревиков России на мировой арене. Спортивный инвентарь, экипировка спортсмена для занятий гиревым спортом и их состояние.

Практика Оценка уровня физических способностей

2. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Теория

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям.

Практика Практические упражнения

3. Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Теория

Строение организма человека. Скелет человека, кости и связки. Мышечная система человека и ее функции. Работа мышц и мышечных групп при различных движениях туловища, головы и шеи, верхних и нижних конечностей. Основные сведения о кровообращении и функции крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Значение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем для жизнедеятельности организма и для мышечной работы различной мощности. Нервная система – центральная и периферическая, соматическая и вегетативная. Органы чувств. Значение нервной системы и органов чувств. Ведущая роль нервной системы в управлении произвольными движениями человека.

4. Гигиена, режим и питание занимающихся спортом.

Теория

Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

5. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Теория Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение.

6. Планирование и контроль спортивной подготовки.

Теория Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Основные понятия о врачебном контроле. Тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Пульсовая кривая. Артериальное давление. Степ-тест. Показатели развития. Уровень физического развития гиревиков.

7. Физические способности и физическая подготовка.

Теория Методика развития силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы развития быстроты движений. Развитие быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости.

Практика Оценка двигательных качеств

8. Основы техники соревновательных упражнений и техническая подготовка.

Теория Терминология. Кинематическая структура техники – скорости и ускорения перемещения гирь (гири) и отдельных сегментов тела в пространстве и времени. Динамическая структура закономерности приложения сил при взаимодействии звеньев тела друг с другом и внешними силами. Фазовый состав соревновательных упражнений. Внутренние и внешние силы, действующие на гиревика. Центробежная и центростремительная силы, силы инерции. Стадии и этапы технического совершенствования. Общее понятие о технике, ее определение и содержание. Основа техники, определяющее звено техники, детали техники. Подготовительная, основная (рабочая) и заключительная фазы

двигательных действий, ритмические структуры в соревновательных упражнениях. Траектория движения, амплитуда движения.

Практика Упражнения по технической подготовке

9. Общая физическая подготовка

Практика

Строевые упражнения. Упражнения без предметов. Упражнения в движении. Акробатические упражнения. Упражнения со скакалкой. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения с набивным мячом. Упражнения с гантелями различного веса. Упражнения на канате. Лазание по канату с помощью ног. Подвижные и спортивные игры. Преодоление препятствий. Упражнения на перекладине, брусьях, опорные прыжки. Подтягивание, отжимание на брусьях, легкоатлетические упражнения.

10 Специальная физическая подготовка

Практика

Акробатические упражнения. Упражнения со штангой. Лыжная подготовка. Упражнения для развития силы. Упражнения для совершенствования специальной гибкости гиревика. Упражнения с гирями

7. Техничко-тактическая подготовка

Теория: Тактические действия: изучение противника (разведка), сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие); постановка цели поединков (победить, не дать победить противнику). Тактика участия в соревнованиях. Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка

Практика. Тактика проведения толчков, рывков.

Итоговое занятие

Практика Сдача контрольных нормативов

Планируемые результаты 2-го года обучения

По окончанию 2-го года обучения учащиеся должны:

- уметь технически правильно выполнять упражнения классического двоеборья и специально-вспомогательных упражнений;
- знать и выполнять требования техники безопасности при нахождении в тренировочном зале, во время проведения соревнований;
- иметь представления о тактических действиях во время проведения спортивных соревнований;

Календарный учебный график 2-го года обучения

№ п/п	Месяц, число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1			Беседа, тестирование	1	Введение. Состояние и развитие гиревого спорта в России. Инструктаж по технике безопасности на занятиях	Спортзал	Опрос, тестирование
2			Беседа, практические упражнения	2	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	Спортзал	Опрос, наблюдение
3			Беседа	1	Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся	Спортзал	Опрос
4			Беседа	1	Гигиена, режим и питание занимающихся спортом	Спортзал	Опрос
5			Беседа	1	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	Спортзал	Опрос
6			Беседа	1	Планирование и	Спортзал	Опрос

					контроль спортивной подготовки		
7			Беседа, практические занятия	2	Физические способности и физическая подготовка	Спортзал	Тестирование, практические занятия
8			Беседа, практические занятия	2	Основы техники соревновательных упражнений и техническая подготовка	Спортзал	Тестирование, практические занятия
9			Практические занятия	44	Общая физическая подготовка	Спортзал	Тестирование, сдача контрольных нормативов, соревнования
10			Практические занятия	37	Специальная физическая подготовка	Спортзал	Тестирование, сдача контрольных нормативов, соревнования
11			Практические занятия	20	Технико-тактическая подготовка	Спортзал	Тестирование, сдача контрольных нормативов, соревнования
12			Практические занятия	2	Итоговое занятие	Спортзал	Сдача контрольных нормативов

3 год обучения - начальная подготовка.

Задачи 3-го года обучения

- ✓ закрепление интереса к занятиям гиревым спортом;
- ✓ овладение необходимым теоретическим минимумом знаний и умений;
- ✓ ознакомление с основными тактическими идеями и приемами;

Учебный план 3-го года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение. Состояние и развитие гиревого спорта в России. Инструктаж по технике безопасности на занятиях	1	0,5	0,5	Опрос
2.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	2	1	1	Опрос, наблюдение
3.	Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1		Опрос
4.	Гигиена, режим и питание занимающихся спортом	1	1		Опрос
5	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1	1		Тестирование
6	Планирование и контроль спортивной подготовки	1	1		Опрос

7	Физические способности и физическая подготовка	2	1	1	Тестирование, практические занятия
8	Основы техники соревновательных упражнений и техническая подготовка	2	1	1	Тестирование, практические занятия
9	Общая физическая подготовка	38		38	Тестирование, сдача контрольных нормативов, соревнования
10	Специальная физическая подготовка	39		39	Тестирование, сдача контрольных нормативов, соревнования
11	Технико-тактическая подготовка	24	2	22	Тестирование, соревнования
12	Итоговое занятие	2		2	Сдача контрольных нормативов
	Итого	114	9,5	104,5	

Содержание учебного плана 3-го года обучения

1. Введение. Состояние и развитие гиревого спорта в России.

Теория

История развития гиревого спорта в мире и в нашей стране. Достижения сильнейших спортсменов-гиревиков России на мировой арене. Спортивный инвентарь, экипировка спортсмена для занятий гиревым спортом и их состояние.

Практика Оценка уровня физических способностей

2. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Теория

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности

перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям.

Практика Практические упражнения

3.Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Теория

Строение организма человека. Скелет человека, кости и связки. Мышечная система человека и ее функции. Работа мышц и мышечных групп при различных движениях туловища, головы и шеи, верхних и нижних конечностей. Основные сведения о кровообращении и функции крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Значение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем для жизнедеятельности организма и для мышечной работы различной мощности. Нервная система – центральная и периферическая, соматическая и вегетативная. Органы чувств. Значение нервной системы и органов чувств. Ведущая роль нервной системы в управлении произвольными движениями человека.

4.Гигиена, режим и питание занимающихся спортом.

Теория

Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

5.Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Теория Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение.

6.Планирование и контроль спортивной подготовки.

Теория Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Основные понятия о врачебном контроле. Тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Пульсовая кривая. Артериальное давление. Степ-тест. Показатели развития. Уровень физического развития гиревиков.

7.Физические способности и физическая подготовка.

Теория Методика развития силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы развития быстроты движений. Развитие быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости.

Практика Оценка двигательных качеств

8. Основы техники соревновательных упражнений и техническая подготовка.

Теория Терминология. Кинематическая структура техники – скорости и ускорения перемещения гирь (гири) и отдельных сегментов тела в пространстве и времени. Динамическая структура закономерности приложения сил при взаимодействии звеньев тела друг с другом и внешними силами. Фазовый состав соревновательных упражнений. Внутренние и внешние силы, действующие на гиревика. Центробежная и центростремительная силы, силы инерции. Стадии и этапы технического совершенствования. Общее понятие о технике, ее определение и содержание. Основа техники, определяющее звено техники, детали техники. Подготовительная, основная (рабочая) и заключительная фазы двигательных действий, ритмические структуры в соревновательных упражнениях. Траектория движения, амплитуда движения.

Практика Упражнения по технической подготовке

9. Общая физическая подготовка

Практика

Строевые упражнения. Упражнения без предметов. Упражнения в движении. Акробатические упражнения. Упражнения со скакалкой. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения с набивным мячом. Упражнения с гантелями различного веса. Упражнения на канате. Лазание по канату с помощью ног. Подвижные и спортивные игры. Преодоление препятствий. Упражнения на перекладине, брусьях, опорные прыжки. Подтягивание, отжимание на брусьях, легкоатлетические упражнения.

10. Специальная физическая подготовка

Практика

Акробатические упражнения. Упражнения со штангой. Лыжная подготовка.

Упражнения для развития силы. Упражнения для совершенствования специальной гибкости гиревика. Упражнения с гирями

7. Техничко-тактическая подготовка

Теория: Тактические действия: изучение противника (разведка), сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие); постановка цели поединков (победить, не дать победить противнику). Тактика участия в соревнованиях.

Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка

Практика. Тактика проведения толчков, рывков.

Итоговое занятие

Практика Сдача контрольных нормативов

Планируемые результаты 3-го года обучения

По окончании 3-го года обучения учащиеся должны:

- повысить уровень развития физических качеств
- уметь технически правильно выполнять упражнения классического двоеборья и специально-вспомогательных упражнений;
- выступать на районных и областных соревнованиях.
- владеть основными тактическими приёмами

Календарный учебный график 3-го года обучения

№ п/п	Месяц, число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1			Беседа, тестирование	1	Введение. Состояние и развитие гиревого спорта в России. Инструктаж по технике безопасности на занятиях	Спортзал	Опрос, тестирование
2			Беседа, практические упражнения	2	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	Спортзал	Опрос, наблюдение
3			Беседа	1	Строение и	Спортзал	Опрос

					функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся		
4			Беседа	1	Гигиена, режим и питание занимающихся спортом	Спортзал	Опрос
5			Беседа	1	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	Спортзал	Опрос
6			Беседа	1	Планирование и контроль спортивной подготовки	Спортзал	Опрос
7			Беседа, практические занятия	2	Физические способности и физическая подготовка	Спортзал	Тестирование, практические занятия
8			Беседа, практические занятия	2	Основы техники соревновательных упражнений и техническая подготовка	Спортзал	Тестирование, практические занятия
9			Практические занятия	38	Общая физическая подготовка	Спортзал	Тестирование, сдача контрольных нормативов, соревнования
10			Практические занятия	39	Специальная физическая подготовка	Спортзал	Тестирование, сдача контрольных нормативов, соревнования

							я
11			Практические занятия	24	Технико-тактическая подготовка	Спортзал	Тестирование, сдача контрольных нормативов, соревнования
12			Практические занятия	2	Итоговое занятие	Спортзал	Сдача контрольных нормативов

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Реализация программы требует наличия спортивного зала. Также для успешной реализации программы необходимо следующее оборудование и инвентарь: Гири 8 кг; Гири 12 кг; Гири 16 кг; Гири 20 кг; Гири 24 кг; Гири 28 кг; Гири 32 кг; Гантели разборные; Мячи набивные-2,4,4,5 кг. (каждого веса); Палки деревянные; Палки утяжелённые, металлические, вес: 4-6 кг; Скамейка для жима лёжа; Станок или брусья для сгибания и разгибания рук в упоре; Наклонная скамья к гимнастической стенке; Гимнастическая стенка; Гимнастическая скамейка; Маты гимнастические; Канат для лазания; Мячи волейбольные, футбольные, баскетбольные; Стеллаж для гантелей, гирь, штанги, палок; Весы; Рулетка; Секундомер; Аптечка; Стол; Стулья.

Методическое обеспечение

В наличии имеются методические разработки занятий по гиревому спорту

Кадровое обеспечение

Программу могут реализовывать педагоги, имеющие среднее и высшее специальное образование, имеющие опыт работы с детским коллективом,

обладающие знаниями и практическими умениями данного вида спорта, стремящиеся к профессиональному росту

2.3 Формы аттестации (подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы):

- контрольные испытания сентябрь, май учебного года;
- контрольные соревнования декабрь, апрель учебного года;
- тестирование физических качеств каждый месяц;

участие в соревнованиях различного уровня

Контрольно-переводные нормативы на этапе предварительной подготовки (1 год обучения)

Контрольные упражнения	мальчики	девочки
<i>Общая физическая подготовленность</i>		
Бег 30 м, с	6,2	6,4
Прыжок в длину с места, м	1,3	1,1
Челночный бег 3x10 м, с	10,0	10,4
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	14	13
Бег 1000 м, мин, с	+	+
Лыжные гонки 5 км, мин, с	+	+
<i>Специальная физическая подготовленность</i>		
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата), см	+	+
Упражнение «рывок» с гирей 8 кг 12 кг.	25	30
Упражнение «толчок», с гирей 12 кг	25	

Контрольно-переводные нормативы на этапе начальной подготовки 2-го и 3-го годов обучения

Контрольные упражнения	мальчики		девочки	
	2-го	3-го	2-го	3-го
<i>Общая физическая подготовленность</i>				
Бег 30 м, сек	6,0	5,8	6,2	6,0
Прыжок в длину с места, мин	1,4	1,5	1,2	1,3
Челночный бег 3x10 м, сек	9,8	9,6	10,2	10,0
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	16	18	14	16
Бег 1000 м, мин, сек	+	4,40	+	5,10
Лыжные гонки 5 км, мин, сек	+	+	+	+

<i>Специальная физическая подготовленность</i>				
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата), см	+	60	+	60
Упражнение «толчок», с гирей 12 кг	35	50		
Упражнение «рывок», с гирей 12 кг 8 кг	35	50	40	50

2.4 Оценочные материалы.

Контроль осуществляется в следующих формах:

- контрольные испытания;
- тестирование физических качеств;
- контрольные соревнования.

Критерии оценивания

Уровень «отлично»

- занимающийся владеет техникой классических упражнений;
- занимающийся знает и применяет на практике теоретические сведения;
- занимающийся выполняет контрольные тесты по общей и специальной подготовке;
- занимающийся применяет на практике ЗУН.

Уровень «хорошо»

- занимающийся владеет техникой классических упражнений;
- занимающийся выполняет контрольные тесты по общей и специальной подготовке;

Уровень «удовлетворительно»

- занимающийся владеет техникой классических упражнений.

2.5. Методические материалы

Методическое обеспечение реализации программы 1-3года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Материально-техническое	Формы, методы,	Формы подведения итогов
-------	------------------------	-------------------------	----------------	-------------------------

		оснащение, дидактико- методический материал	приемы обучения	
1	Теоретический материал	Методические разработки в области гиревого спорта	беседа	опрос
2	Общая физическая подготовка	Гимнастические палки, набивные мячи, брусья, скакалки, канат, гантели различного веса	Практические упражнения	Тестирование
3	Специальная физическая подготовка	Лыжи, гантели различного веса гири различного веса	Практические упражнения	Тестирование
4	Технико-тактическая подготовка	Гири различного веса	Практические упражнения	Тестирование
5.	Соревнования	Гири различного веса	Практические упражнения	Результативность соревнований
6	Контрольно-переводные испытания	Гимнастическая перекладина, гири различного веса	Практические упражнения	Соответствие результатов контрольным показателям

2.6 Список литературы:

Для учителя:

1. Гиревой спорт: примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Акопян А.о. и др. – М. Советский спорт, 2003. – 96 с.
2. Спортивная борьба: Учебное пособие/ В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. - М.: Просвещение, 1993.
3. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.:ФиС, 1980

4. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник/- М.: Физическая культура, 2010 — 208 с.
5. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: Монография./- М.: Физическая культура, 2010 — 240
6. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. - 2-е изд., перераб. И доп. - М: Спорт Академ Пресс, Физкультура и спорт, 2006. - 312 с

Для обучающихся:

1. Гиревой спорт: Правила соревнований. – Рыбинск: Президиум ВФГС, 2007. – 12 с.
2. Дворкин, Л.С. Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2001. – 384 с.
3. Добровольский, С.С. Техника гиревого двоеборья и методика ее совершенствования: Учебное пособие / С.С. Добровольский, В.Ф. Тихонов. – Хабаровск: ДВГАФК, 2004. – 108 с.: ил.
4. Методики повышения спортивного мастерства в гиревом спорте /сост. И.В. Морозов//Ежегодник, вып. №2. – Ростов-н/Д: Ростовский филиал РСБИ, 2008. – 112 с.: ил.

