

Министерство образования и науки Челябинской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Челябинский социально-профессиональный колледж «Сфера»

Рассмотрено и одобрено
на Педагогическом совете
Протокол № 01
от «30» 08 2021 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА –
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«ГИРЕВОЙ СПОРТ»

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Форма обучения: очная

Срок реализации: 1 год (144 часов)

Челябинск, 2021 г.

Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа «Гиревой спорт» составлена на основе Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 г.; приказа Минпросвещения РФ от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Челябинский социально-профессиональный колледж «Сфера»

Автор: Насыров Д.Х., руководитель физического воспитания

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
1.1. Общая характеристика программы	4
1.2. Планируемые результаты освоения программы	5
2. ДОКУМЕНТАЦИЯ, ОПРЕДЕЛЯЮЩАЯ СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЮ ПРОГРАММЫ	6
2.1. Учебно-тематический план	6
2.2. Календарный учебный график	7
2.3. Содержание учебно-тематического плана	8
3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	9
3.1. Требования к материально-техническому оснащению образовательной программы	9
3.2. Требования к кадровым условиям реализации образовательной программы	9
3.3. Учебно-методическое обеспечение реализации образовательной программы	9
4. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ	10
5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	12

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Общая характеристика программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Гиревой спорт» составлена на основе примерной программы «Гиревой спорт» для учреждений дополнительного образования (авторы составители, И.П. Солодов, В.Б. Шванев, О.А. Маркиянов, Г.П. Виноградов, В.С. Соловьев, Б.Н. Глинкин, А.Л. Атласкин, В.Ф. Тихонов. – М.: Советский спорт, 2009).

Актуальность программы объясняется высокой значимостью развития и культивирования гиревого спорта являющегося для России национальным. Кроме этого, физкультурно – спортивной направленности, для занятий которой требуются небольшие материальные затраты по сравнению с другими видами спорта, не нужны особые условия, сложное дорогостоящее оборудование и спортивная экипировка, что является немаловажным для проведения занятий в школьных секциях.

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

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

Цель:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа направлена на физическое и духовное совершенствование воспитанников через занятия гиревым спортом и общение с коллективом.

Задачи:

Обучающие:

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

Развивающие:

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

Воспитательные:

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

Учебно–тренировочный процесс строится в соответствии с задачами, стоящими перед учебной группой. На занятиях осуществляется физкультурно–оздоровительная и воспитательная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и овладение основами техники работы на тренажёрах и спортоборудовании.

Занятия по теории проводятся в форме бесед. Вопросы теоретической подготовки разбираются на практических занятиях, на которых отводится несколько минут на беседы. Занятия проводятся с учётом возраста и объёма знаний занимающихся.

Основными средствами тренировки гиревика являются физические упражнения, которые в ряде случаев заимствованы из других видов спорта. Они объединяются в две группы: упражнения без гирь и упражнения с гирями. Общая физическая подготовка осуществляется в процессе учебно–тренировочных занятий, в которые включаются общеразвивающие упражнения, упражнения на тренажёрах. Овладение техникой упражнений осуществляется последовательно. Обучение технике упражнения или его элементам подразделяется на фазы ознакомления, разучивания и совершенствования. Применяются методы рассказа, показа и самостоятельного выполнения упражнения или его элементов.

Основной формой организации и проведения учебно – тренировочного процесса является групповое занятие, состоящее из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части определяются свои задачи и средства их решения.

Задачи подготовительной части: организация занимающихся, изложение задач и содержания занятия, разогрев и подготовка организма к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений.

Задачи основной части: изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов, дальнейшее развитие силовых, скоростно – силовых и других физических качеств.

Задачи заключительной части: приведение организма занимающихся к состоянию относительного покоя, подведение итогов занятия.

Каждый занимающийся в равной степени должен овладеть техникой соревновательных упражнений и тактическими вариантами ведения спортивной борьбы. Основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке с использованием, в основном, средств ОФП, освоению технических элементов и формированию практических навыков. Основное внимание на начальном этапе подготовки уделяется технически правильному выполнению упражнений, а не их результату.

Категория обучающихся: 17-23 лет, не имеющих противопоказаний для занятий гиревым спортом.

Форма обучения: очная.

Форма занятий – групповая; оптимальная наполняемость группы – не менее 10 человек.

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю. Время занятий – 2 часа.

Трудоемкость программы: 144 часа

1.2. Планируемые результаты освоения программы

Знать:

- простейшие акробатические и гимнастические комбинации, характеристики признаков техничного исполнения;
- технические действия из базовых видов спорта;
- первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;.

Уметь:

- организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- систематически наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.),

показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

– взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

2. ДОКУМЕНТАЦИЯ, ОПРЕДЕЛЯЮЩАЯ СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЮ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебно-тематический план

№ п/п	Виды спортивной подготовки	Общее количество часов	В том числе		Формы контроля
			Теория	Практика	
1.	Теоретическая	12	12		
2.	Практическая				
2.1.	Основы техники классических упражнений в гиревом спорте	18	2	16	
2.2.	Совершенствование классических упражнений: рывка, толчка, толчка по длинному циклу	50	2	48	
2.3.	Развитие специальных физических качеств занимающихся	22	2	20	
2.4.	Общая физическая подготовка	38	2	36	
3.	Контрольные испытания по специализации и ОФП	4		4	
	Итого	144	20	124	

2.2. Календарный учебный график

Виды спортивной подготовки / Учебные недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	
Теоретическая	4	4	4																																		
Практическая	-	-	-	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Основы техники классических упражнений в гиревом спорте	-	-	-	4	4	4	4	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Совершенствование классических упражнений: рывка, толчка, толчка по длинному циклу	-	-	-	-	-	-	-	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Развитие специальных физических качеств занимающихся	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	4	4	4	4	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Общая физическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	-
Контрольные испытания по специализации и ОФП	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4
ИТОГО:	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4

Содержание учебного (тематического) плана.

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие гиревого спорта в России. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Значение общей физической подготовки в спорте. Гигиена, режим и питание занимающихся спортом. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Врачебный контроль и самоконтроль. Общая характеристика спортивной подготовки. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Планирование и контроль спортивной подготовки. Физические способности и физическая подготовка. Основы техники соревновательных упражнений и техническая подготовка. Судейство и правила соревнований. Влияние гиревого спорта на организм занимающихся. Техника безопасности при занятиях гиревым спортом. Правила выполнения страховки при занятиях гириями. Моральная и психологическая подготовка. Оборудование мест занятий. Организация и проведение соревнований.

Раздел 2. Основы техники классических упражнений в гиревом спорте

Техника выполнения соревновательных упражнений: рывка, толчка, толчка по длинному циклу и гиревому жонглированию. Биомеханические основы соревновательных 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 8, 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 гириями. Это связано с особенностями конфигурации снаряда, а следовательно, с особенностями употребляемого хвата, преодолением сил, действующих в разных направлениях.

Раздел 3. Совершенствование классических упражнений: рывка, толчка, толчка по длинному циклу.

Рывок. Несмотря на кажущуюся простоту упражнений с гириями, их выполнение связано с довольно сложными практическими действиями, требующими от занимающихся определенных умений и навыков. Обучение технике, как правило, начинается с рывка - наиболее доступного для начинающих упражнения гиревого двоеборья.

Толчок. В толчковом упражнении можно выделить следующие технические элементы: старт, взятие на грудь, исходное положение перед выталкиванием, подсед, выталкивание, подсед, фиксация, опускание гирь, исходное положение перед очередным выталкиванием.

Толчок длинным циклом - является отдельной соревновательной дисциплиной в гиревом спорте и не входит в классическое двоеборье. Данное упражнение помимо безупречной техники исполнения требует от спортсмена гигантской выносливости, так как включает себя толчок, а так же частично рывок гири.

Раздел 4. Развитие специальных физических качеств занимающихся.

Направлена на развитие физических качеств применительно к специфике избранного вида спорта. Она связана с процессом непосредственной подготовки к соревнованиям.

Средствами спец. подготовки в гиревом спорте являются классические упражнения, элементы этих упражнений, а также специально-вспомогательные упражнения. На данный вид физической подготовки оказывает существенное влияние участие в соревнованиях. Поэтому в тренировку необходимо систематически включать соревновательные элементы (контрольные прикидки в отдельных упражнениях и т. д.), но их содержание должно строго соответствовать задачам тренировочного процесса в данное время. Такие тренировки позволяют лучше подготовить спортсмена в психологическом плане, а также повысить морально-волевые качества и постепенно подвести спортсмена к основным соревнованиям года. Однако спортивную тренировку нельзя превращать в непрерывные соревнования, ибо это может истощить духовные и физические силы спортсмена.

Раздел 5. Общая физическая подготовка

Подтягивание, отжимание от пола, брусьев, кроссовая подготовка. Жонглирование гирями.

Раздел 6. Контрольные испытания по специализации и ОФП.

В качестве контрольных испытаний применяются следующие нормативы:

- Прыжок в длину с места (см).
- Челночный бег 3х10м.
- Наклон вперед из положения, сидя (см).
- Прыжок через скакалку (количество повторов за 1 мин).
- Сгибание рук в висе (мальчики, юноши) (количество повторений).
- Сгибание рук в висе на низкой перекладине (девочки, девушки) (кол-во повторений).
- Бег 30 м (сек).

3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Требования к материально-техническому оснащению образовательной программы

1. Спортивный зал.
2. Тренажеры.
3. Гири 12,16,24,32 кг.
4. Гантели разного веса.
5. Обручи гимнастические.
6. Скакалки гимнастические.
7. Мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные.
8. Секундомер.
9. Рулетка.
10. Гимнастические снаряды: турник, брусья.

3.2. Требования к кадровым условиям реализации образовательной программы

Реализация дополнительной общеразвивающей программы «Гиревой спорт» обеспечивается педагогическими работниками колледжа, а также лицами, привлекаемыми к реализации образовательной программы на условиях гражданско-правового договора, в том числе из числа руководителей и работников организаций, направление деятельности которых соответствует области профессиональной деятельности и имеющих стаж работы в данной профессиональной области не менее 3 лет.

3.3. Учебно-методическое обеспечение реализации образовательной программы

Методическое обеспечение программы направлено на развитие физических способностей обучающихся, формирование у них основ знаний для сознательного выбора и получения профессии, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, гарантирующих охрану и укрепление здоровья, формирование основ общей культуры, гражданских, эстетических и нравственных качеств, организацию досуга и

отдыха детей и молодежи. В условиях сетевого взаимодействия дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности общекультурного базового уровня по гиревому спорту может реализовываться и в других организациях дополнительного образования (Дворцах спорта и т. п.). Программа основана на педагогических технологиях индивидуализации, игрового и группового обучения. Индивидуализация обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объёма, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося. Образовательная технология разноуровневого обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем обучающимся с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития. В основу образовательной технологии, заложена идея внутригрупповой дифференциации, так как группа комплектуется из детей разного уровня развития и неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода при разноуровневом обучении. Каждого обучающегося необходимо ориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться педагогом, товарищами по группе, команде, родителями как успех, как победа ребенка над собой. Групповые технологии – это выработка у учащихся острого желания действовать результативно. Групповые технологии на занятиях баскетболом несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние человека, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой, дать общий эффект радости от общения к успешному преодолению трудностей. Групповые технологии помогают восстановить физические и духовные силы, рожают спортивный здоровый азарт, дух команды, дух стремления к победе, чувство гордости за удачно проведенные соревнования.

4. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

4.1. Формы контроля:

Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля:

- *вводный*, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;
- *текущий*, проводимый в ходе учебного занятия и закрепляющий знания по данной теме;
- *рубежный*, который проводится после завершения изучения каждого раздела;
- *итоговый*, проводимый после завершения всей дополнительной образовательной программы.

Контроль осуществляется в следующих формах:

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

4.2. Итоговая аттестация проводится в форме сдачи контрольных нормативов.

4.3. Критерии оценки достижения планируемых результатов

Овладение всеми знаниями и умениями в соответствии с программным материалом.

Успешная сдача контрольных нормативов по ОФП.

Высокий уровень физической подготовки учащихся как будущих защитников Отечества.

Высокий уровень морально-волевых качеств и определенную систему ценностных ориентаций.

Готовность дальнейшего совершенствования спортивного мастерства в других учебных заведениях по данному виду спорта.

Способами проверки результатов являются: контрольные испытания, тестирование, 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.

5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

5.1 Основная 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.

5.2. Дополнительные источники

1. Селевко Г.К. Энциклопедия образовательных технологий, - М.: НИИ школьных технологий, 2006. – 816 с.
2. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 160 с.
3. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физической культуры. Книга для учителя. – Ростов на Дону: Феникс, 2001. – 256 с.

5.3. Электронные издания

1. <https://bodymaster.ru/training/program/obshchie-trenirovki/girevoy-sport-vypolnyaem-uprazhneniya-bez-oshibok.html>
2. http://sportwiki.to/Гиревой_спорт