

Министерство образования и науки Республики Бурятия

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Бабушкинский Дом детского творчества»

Принята на заседании
педагогического совета
от «01» сентября 2022 г.,
протокол №3



Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа

Направленность: физкультурно-спортивная

«Гиревой спорт»

Возраст учащихся: 8-18

Срок реализации: 1 год

Автор - составитель:
Днепровский Андрей
Александрович
педагог дополнительного образования

г. Бабушкин, 2022

I ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1 Основные характеристики программы:

1.1 Дополнительная общеразвивающая программа «Гиревой спорт» (далее - Программа) реализуется в соответствии с физкультурно-спортивной направленностью образования и основывается на следующих **нормативно-правовых актах:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству».
- Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Положение о дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе МАУ ДО «Бабушкинский ДДТ»

1.2 Актуальность программы объясняется высокой значимостью развития и культивирования гиревого спорта являющегося для России национальным. Кроме этого, для занятий гиревым спортом 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.

- **1.3 Отличительные особенности программы** 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 и материальной базой;
- в приведении для каждого этапа обучения, переводных нормативных требований по общей физической подготовке (ОФП), специальной физической подготовке (СФП), теоретической подготовке, инструкторской и судейской практике

Вид программы: Модифицированная

1.4 Педагогическая целесообразность программы состоит в том , что в процессе ее реализации обучающиеся овладевают знаниями , умениями, навыками ,которые направлены на разрешение проблем взаимоотношений человека(ребенка) с культурными ценностями, осознанием их приоритетности.

1.5 Цель программы – Физическое и духовное совершенствование воспитанников через занятия гиревым спортом и общение с коллективом.

1.6 Задачи:

Образовательные:

- обучение 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;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта и силовой подготовки;
- обучить учащихся составлять индивидуальные комплексы;
- научить правильно, регулировать свою физическую нагрузку.
- обучение учащихся основам судейской и инструкторской практики.

Развивающие:

- развить силовые и основные физические качества;

- способствовать повышению работоспособности обучающихся;
- укрепить здоровье;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Воспитательные:

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

1.7 Возраст учащихся, которым адресована программа «Гиревой спорт» принимаются все желающие дети в возрасте 8 - 18 лет, 2-11 класс не имеющие противопоказаний врача для данного вида деятельности. Общее состояние здоровья должно быть подтверждено медицинской справкой. Количество занимающихся составляет 20 человек в одной группе.

1.8 Форма обучения:

Очная

Занятия проводятся по группам и индивидуально.

1.9 Объем программы – количество часов на весь период обучения по программе 1 год обучения 216 ч.

1.10 Срок реализации программы –1 год обучения 216 ч.

1.11 Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа

1.12 Планируемые результаты

В результате обучения по программе, учащиеся должны:

- **знать:** основные понятия, термины гиревого спорта; роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни; историю развития гиревого спорта; правила соревнований в избранном виде спорта;
- **уметь:** применять правила техники безопасности на занятиях; владеть основами гигиены; выполнять основные технические действия, предусмотренные программой, применять изученные технические действия в соревновательных условиях.

1.13 Способы и формы проверки результатов

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 нормативы по общей физической и специальной подготовке;

Уровень «удовлетворительно»

- занимающийся владеет техникой классических упражнений.

II СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1-ый год обучения

№п/п	Тема	Количество часов 1 год обучения
1	Развитие физической культуры и спорта в РФ. История зарождения гиревого спорта. Краткий обзор развития гиревого спорта в России и за рубежом.	3
2	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающегося.	3
3	Гигиена, закаливание, режим, питание.	3
4	Самоконтроль. Оказание первой помощи. Основы массажа	6
5	Физические основы тренировки	15

6	Основы техники. Развитие специальных физических качеств атлета	30
7	Совершенствование классических упражнений: рывка, толчка, длинного цикла, приемов жонглирования.	150
8	Контроль испытания по специализации и ОФП	6
9	Участие в соревнованиях	По плану
	Итого часов	216

2.2 СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ПРОГРАММЫ

Теория

Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт как одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития человека.

Значение физической культуры для трудовой деятельности и готовности к защите Отечества. Всестороннее развитие физических и умственных способностей человека – основа гармоничного развития личности.

История зарождения гиревого спорта в России.

Обзор развития гиревого спорта в России и за рубежом.

Характеристика гиревого спорта. Место и значение гиревого спорта в системе физического воспитания. Возникновение и становление гиревого спорта, его выход на международную арену. Первые чемпионаты Европы и Мира, их влияние на развитие гиревого спорта.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм.

Опорно-двигательный аппарат (кости, мышцы, связки), его строение и функции. Основные сведения о кровообращении и газообмене. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система, ее роль в жизнедеятельности всего организма.

Гигиена, закаливание, режим.

Питание – важнейшая составляющая при занятиях силовыми упражнениями. Роль белков, жиров, углеводов, воды, минеральных солей, витаминов в процессах жизнедеятельности. Зависимость питания от периодов тренировки. Врачебный контроль, самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Основы спортивного массажа.

Практика.

Основы техники.

Техника выполнения соревновательных упражнений: рывка, толчка, толчка по длинному циклу. 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 8,16,24,32 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 (при наличии инвентаря):

- 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 подготовка

Подтягивание, отжимание от пола, брусьев, кроссовая подготовка.

Большое внимание в своей программе уделяется **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);
- Жонглирование в тройках (одновременно двумя, тремя гирями);
- Жонглирование в четверках (двумя и встречное четырьмя гирями);
- Отдельные элементы: вращение перед собой, за спиной, круговые движения в вертикальной и горизонтальной плоскости.

Примечание:

Эффективность учебно-тренировочного процесса зависит от рациональной организации занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки и тщательного учета индивидуальных и половозрастных особенностей воспитанников.

Рекомендации по технике безопасности при проведении тренировочных занятий.

К занятиям гиревого спорта допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по разделу "Гиревой спорта", медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. При проведении занятий по гиревому спорту обучающиеся обязаны соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха. Опасность возникновения травм:

-пряма угроза **травмы** - гиря может выскользнуть из слабых не натренированных пальцев и ударить в какую либо часть тела, даже 8 или 16 кг веса при падении с высоты поднятой руки представляют серьезную опасность для тела человека;

-при занятиях с гирей, как и при любых других занятиях можно получить травму сердца- т.е. попросту **загнать себя**;

-занятия с гирей, как и с другими силовыми тренажерами, таят в себе опасность травм, полученных от несоблюдения правильности

выполнения **упражнений** и общих правил обращения со спортивным снаряжением, т. е. избыточных напряжений в коленных суставах и поясничном отделе позвоночника.

В процессе занятий обучающие обязаны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий, правильность выполнения упражнений и правила личной гигиены. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю. При получении травмы обучающийся обязан немедленно поставить об этом в известность преподавателя, который сообщает об этом администрации.

У преподавателя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

Обучающиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и направления эвакуации при пожаре.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности при проведении занятий по разделу "Гиревой спорт", привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

Требования безопасности перед началом и вовремя занятий.

Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

Проходить инструктаж по технике безопасности при проведении занятий.

Приступать к основной нагрузке только после разминки.

Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) преподавателя.

Запрещаться заниматься с гирями в отсутствие преподавателя.

Протирать дугу гири сухой тряпкой.

Выполнять упражнения с гирями только на специальном помосте.

Запрещаются громкие крики, возгласы, чтобы не отвлекать занимающегося от выполнения упражнения с гирями, не раздражать криком занимающихся.

Соблюдать дистанцию при выполнении упражнений, чтобы сорванная гиря не травмировала окружающих.

Не выполнять упражнения с гирями влажными ладонями, при наличии мозолей на них.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

При получении обучающимися травмы немедленно оказать ему первую помощь, сообщить о случившемся администрации и родителям; при необходимости доставить пострадавшего в ближайшую больницу.

При поломке или порче спортивного оборудования немедленно прекратить выполнение упражнения и сообщить об этом преподавателю.

Требования безопасности по окончании занятий

Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.

Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

Тщательно вымыть лицо и руки мылом.

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.

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.

2.3 Календарный учебный график

Количество учебных недель	36
Сроки промежуточной аттестации	Декабрь 2022
Сроки итоговой аттестации (при наличии)	Май 2023

Календарный учебный график

№\ №	тема учебно-тренировочного занятия	Кол-во часов	план	факт
1	Вводное занятие. Знакомство с устройством тренажёров и оборудования. Техника безопасности на занятии.	2		
2-3	Знакомство с базовым движением «жим штанги лёжа»	2		
4	Знакомство с упражнением «тяга на блочном устройстве»	2		

5	Знакомство с упражнением «наклоны на скамье для гиперэкстензии»	2		
6	Разучивание упражнения «приседания без отягощения»	2		
7	Разучивание упражнения «концентрированные подъёмы гантелей на бицепс»	2		
8	Разучивание упражнения «тяга на блочном устройстве» широким хватом за голову	2		
9	Отработка соревновательного движения «жим штанги лёжа»	2		
10	Разучивание упражнения «шраги»	2		
11	Входной мониторинг	2		
12	Знакомство с упражнением «выпады»	2		
13	Знакомство с упражнением «румынская тяга»	2		
14	Разучивание упражнения «жим трицепсовый на блоке»	2		
15	Закрепление упражнения «жим штанги лёжа»	2		
16	Отработка упражнения «жим трицепсовый на блоке»	2		
17	Разучивание упражнения «жим под углом 45°»	2		
18	Разучивание упражнения «тяга штанги к подбородку»	2		
19	Знакомство с работой на скамье Скотта	2		
20	Отработка движения «приседание без отягощения»	2		
21	Отработка движения «жим штанги лёжа с 2 с паузой»	2		
22	Отработка движения «румынская тяга»	2		

23	Разучивание упражнения «жим штанги лёжа обратным хватом»	2		
24	Отработка изученных упражнений	2		
25	Разучивание упражнения «жим трицепсовый ото лба»	2		
26	Проходка: жим лёжа, жим трицепсовый на блоке	2		
27	Отработка изученных упражнений.	2		
28-29	Подвижные игры	2		
30	Отработка движения «тяга штанги в наклоне»	2		
31	Отработка движения «наклоны со штангой на плечах»	2		
32	Отработка движения «жим лёжа под углом 45°»	2		
33-34	Отработка движения «приседания со штангой на плечах»	2		
35	Отработка движения «тяга рычажная»	2		
36	Отработка движения «концентрированные подъёмы гантелей на бицепс»	2		
37	Отработка движения «тяга на блочном устройстве широким хватом за голову»	2		
38	Отработка движения «тяга на блочном устройстве широким хватом к груди»	2		
39	Отработка упражнения «шраги»	2		
40-41	Разучивание движения «разводка гантелей в стороны из положения «лёжа»	2		
42	Отработка упражнения «разводка гантелей в стороны из положения «лёжа»	2		
43	Отработка движения «выпады»	2		
44	Разучивание движения пулл-овер	2		

45-49	Совершенствование техники изученных упражнений	6		
50-51	Подвижные игры	2		
52	Совершенствование техники изученных упражнений	2		
53	Беседа «Физическая культура и спорт в РФ»	2		
54-55	Отработка упражнения «пулл-овер»	2		
56	Отработка упражнения «румынская тяга»	2		
57	Разучивание упражнения «сведение рук на блочном устройстве»	2		
58	Отработка упражнения «сведение рук на блочном устройстве»	2		
59	Отработка упражнения «жим под углом 45°»	2		
60	Отработка упражнения «жим гантелей сидя»	2		
61	Отработка упражнения «жим гантелей сидя» Гигиена, закаливание, режим дня и питание спортсмена	2		
62-63	Отработка упражнения «тяга штанги к подбородку»	2		
64	Отработка упражнения «работы на скамье Скотта»	2		
65	Закрепления «работа на скамье Скотта»	2		
66-68	Отработка техники изученных упражнений	4		
69	Закрепление техники выполнения упражнения «тяга штанги в наклоне»	2		
70	Закрепление техники выполнения «тяга	2		

	штанги к подбородку»			
71	Закрепление изученных упр. Врачебный контроль, оказание первой медицинской помощи.	2		
72	Закрепление техники выполнения упр. «наклоны со штангой на плечах»	2		
73	Закрепление техники выполнения упр. «пулл-овер»	2		
74	Закрепление техники выполнения упр. «румынская тяга»	2		
75	Закрепление техники выполнения упр. «разведение гантелей лежа»	2		
76	Закрепление техники выполнения упр. «тяга на блочном устройстве широким хватом за голову»	2		
77	Закрепление техники выполнения упр. «тяга на блочном устройстве узким хватом к груди»	2		
78-79	Закрепление техники выполнения упр. «жим трицепсовый на блоке»	2		
80	Закрепление техники выполнения упр. «сведение рук на блочном устройстве»	2		
81	Закрепление техники выполнения упр. «жим под углом 45°»	2		
82-83	Совершенствование техники изученных упражнений	4		
84	Морально-волевая и психологическая подготовка спортсмена	2		
85-88	Предсоревновательный тренинг. Изучение правил проведения соревнований. Инструктаж по технике безопасности	4		
89	Соревнования среди учебных групп	2		

90	Анализ результатов соревнований	2		
91-95	Отработка базового движения «жим штанги лёжа»	8		
96-98	Отработка техники изученных упражнений	4		
99	Разучивание упр. «рывковые махи»	2		
100-104	Отработка упр. «рывковые махи»	8		
105	Разучивание упр. «заброс гирь на грудь»	2		
106-109	Отработка упр. «заброс гирь на грудь»	4		
110-112	Предсоревновательный тренинг	4		
113	Повторение правил соревнований. Инструктаж по технике безопасности.	2		
114	Соревнования среди учебных групп	2		
115	Анализ результатов соревнований	2		
116	Итоговый мониторинг	2		
117-126	Совершенствование техники изученных упражнений с гирями	10		
127-136	Совершенствование техники изученных упражнений	10		
137-138	Совершенствование техники изученных упражнений. Подведение итогов за прошедший учебный сезон	2		

III. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ И ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

3.1. Методическое обеспечение программы:

Методы обучения:

- Словесный
- Наглядный
- Объяснительно-иллюстративный
- Игровой

Формы организации образовательной деятельности:

Индивидуально-групповая, практическое занятие, беседа, игра, мастер-класс, турнир

Педагогические технологии:

- Технология индивидуального обучения
- Технология группового обучения
- Технология коллективного взаимодействия
- Технология дистанционного обучения

Форма аттестации учащихся:

- Зачет
- Соревнования

3.2. Условия реализации программы

Материально-техническая база для реализации программы:

1. Спортивный зал.
2. Гири 6,8,12,14,16,24,32 кг.
3. Секундомер.
4. Маты.
5. Поддоны.

3.3. Список литературы

1. Воротынцев, А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А.И. Воронинцев. – М.: Советский спорт, 2002. – 272 с.: ил.
2. Гиревой спорт в России, пути развития и современные технологии в подготовке спортсменов высокого класса: Всероссийская научно-практическая конференция / сост. И.В. Морозов. – Ростов н/Д: Рост. гос. строительный ун-т, 2003. – 108 с., ил.

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. Зайцев, Ю.М. Занимайтесь гиревым спортом / Ю.М. Зайцев, Ю.И. Иванов, В.К. Петров. – М.: Советский спорт, 1991. – 48 с.
5. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
6. Методики повышения спортивного мастерства в гиревом спорте /сост. И.В. Морозов//Ежегодник, вып. №2. – Ростов-н/Д: Ростовский филиал РСБИ, 2008. – 112 с.: ил.
7. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации [Текст]: Методические рекомендации / под редакцией И.И. Столова; составители: А.В. Егорова, Д.Г. Круглов, О.Е. Левочкина, И.И. Столов, С.В. Усков, Д.И. Черноног. – М: Советский спорт, 2008. – 136 с.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430243

Владелец Лагерва Юлия Анатольевна

Действителен с 15.04.2024 по 15.04.2025