

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №14 ИМЕНИ ПОЛНОГО КАВАЛЕРА  
ОРДЕНА СЛАВЫ НИКОЛАЯ ГЕОРГИЕВИЧА КАСЬЯНОВА  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ЖИГУЛЁВСК САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ СТРУКТУРНОЕ  
ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ, РЕАЛИЗУЮЩЕЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ  
ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ «УСПЕХ»



ПРИНЯТО

решением педагогического совета

СП ЦВР «Успех»

Протокол № 3

от «22» мая 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Приказ № 50 от 22.05.2023 г.

Руководитель СП ЦВР «Успех»

Дрынгалъ А.М.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Тиревой спорт»**

**НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ**

**СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: 1 ГОД**

**ВОЗРАСТ ОБУЧАЮЩИХСЯ: 13-16 ЛЕТ**



OU=ГБОУ СОШ №14, O="СП  
ЦВР ""Успех""", CN=Дрынгалъ  
, E=so\_cu\_dpo\_uspeh14zhg@  
samara.edu.ru  
0085ed7160968b60e9  
2023.08.17 10:59:21+04'00'

Разработчик программы:  
Балдин Александр Анатольевич,  
педагог дополнительного образования  
СП ЦВР «Успех» ГБОУ СОШ №14

г. Жигулевск  
2023 год

## **Введение**

Сила была и остается в почете у народов многих стран. Этим удивительным качеством люди наделяли своих героев, слагая о них легенды, сказания, былины. На Руси силу развивали с помощью различных (порой весьма оригинальных и самобытных) упражнений: переноски бревен, камней, жерновов, поднимания мешков с зерном, наковален, весовых гирь и т. д. Много увлекательных турниров и состязаний проводилось в дни народных праздников и гуляний. Кулачные бои, борьба, поднимание тяжестей были любимыми развлечениями простых людей.

Гири, как наиболее доступное средство для физического совершенствования человека, не требующее больших материальных затрат, стало привлекательным для большого количества населения, как в России, так и за её пределами.

На сегодняшний день гиревой спорт получил признание и широкую географию. Снаряд гиря используется не только спортсменами гиревого спорта, но и применяется в других видах спорта, как доступное и надежное средство повышения уровня развития физических качеств.

Как вид спорта гиревой спорт сегодня получил признание более чем в 50 странах мира

Сегодня общероссийская федерация гиревого спорта имеет свои отделения в 64 регионах России, где гиревым спортом занимается 243 тыс. человек и являются постоянными участниками официальных российских соревнований, включенных в календарный план ВФГС. Регулярно проходят соревнования по гиревому спорту по правилам идентичным существующим в Международном Союзе гиревого спорта. Многие страны проводят национальные чемпионаты с присвоением разрядных нормативов.

Гиревой спорт по количеству ее членов, учреждений дополнительного образования, количеству спортивных организаций, которые культивируют этот вид спорта, количеству мероприятий проводимых на территории России входит во 2-й десяток самых массовых видов спорта из 140 внесенных в реестр Минспорта России.

Гиревой спорт сегодня – разновидность единоборств, суть которого состоит в поднимании гирь определенного веса на предельное количество раз.

Общеобразовательная общеразвивающая программа по гиревому спорту – *физкультурно-спортивной направленности.*

### **Новизна.**

Программа «Гиревой спорт» является *модульной* программой.

«Гиревой спорт» состоит из 3 модулей: «Теоретическая подготовка», «Общая физическая подготовка» и «Контрольные испытания и соревнования».

Подготовка спортсменов, специализирующихся в гиревом спорте, проводится в течение нескольких этапов, каждый из которых имеет собственные специфические особенности. Основными отличиями является возраст и уровень подготовленности учащихся, зачисляемых в ту или иную группу. Большое значение при зачислении в группы имеет двигательный опыт в обращениях с тяжестями, а также координационные способности. Программа определяет объем занятий по теоретической подготовке, общей физической подготовке, специальной физической подготовке, технической подготовке для обучающихся.

Главным отличием данной программы является то, что она направлена на массовое включение детей в спортивную подготовку, а также на достижение высокого спортивного результата.

На тренировочных занятиях и соревнованиях осуществляется *видеозапись* для дальнейшего анализа двигательных действий обучающихся, анализа ошибок и находок. В этом также новизна программы.

**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 его в программу массовых праздников, проведению соревнований, использованию его в системе физического воспитания в образовательных учреждениях.

### **Цель программы:**

- создание условий, обеспечивающих возможность эффективного развития гиревого спорта в Самарской области;
- пропаганда и популяризация вида спорта «гиревой спорт» среди жителей Самарской области, утверждение принципов здорового образа жизни и решения социальных проблем общества средствами вида спорта «гиревой спорт»;

- организация учебно-тренировочных сборов для спортсменов в целях подготовки к соревнованиям, согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий.
- обмен передовым педагогическим опытом через проведение открытых учебно-тренировочных занятий, мастер-классов, сборов, семинаров.
- совершенствование системы подготовки спортсменов высокого уровня с использованием в учебно-тренировочном процессе здоровьесформирующих и здоровьесберегающих технологий.
- усиление медико-биологического контроля за высококвалифицированными спортсменами с целью сохранения и укрепления здоровья (плотная работа со спортивными врачами).
- сотрудничество со Всероссийской Федерацией гиревого спорта и другими профильными организациями.
- укрепление позиций и повышение престижа вида спорта «гиревой спорт» Самарской области на Всероссийском и международном уровне

### **Задачи:**

- совершенствование системы подготовки и воспитания спортсменов (успешные выступления спортивных сборных команд г. Жигулёвск на региональных, Всероссийских и международных соревнованиях по гиревому спорту);
- создание материально-технической базы и развитие инфраструктуры вида спорта «гиревой спорт» в г. Жигулёвск
- систематическое вовлечение максимально возможного числа детей, подростков и юношества занятием видом спорта «гиревой спорт»;
- развитие и совершенствование системы подготовки и повышения квалификации специалистов (тренеров, спортивных судей) в области вида спорта «гиревой спорт»;
- организация и проведение муниципальных и региональных соревнований, массовых мероприятий, включая вне соревновательные, направленные на поддержку и популяризацию вида спорта «гиревой спорт» и спортивной культуры;
- повышение уровня информационного обеспечения деятельности секции вида спорта «гиревой спорт»;
- совершенствование системы антидопингового сопровождения спортсменов, тренеров.
- повышение уровня маркетинга гиревого спорта, работа со спонсорами.
- Систематизация и дальнейшее развитие научно-методической базы.

### **Ожидаемые результаты:**

- увеличить реальную численность спортсменов, занимающихся гиревым спортом в г. Жигулёвск на 20 %;
- увеличить численность городских соревнований до пяти в год;

- выход на областные спортивные телеканалы, интернет порталы, создание мощного имиджа здорового и развивающегося спорта;
- увеличение финансирования проведения городских соревнований на 30 %
- повысить количество спортсменов юношеских разрядов на 25 %;
- увеличить количество показательных выступлений перед учащимися школ г. Жигулёвск, на муниципальных праздниках и фестивалях до 14;
- повысить уровень физического развития каждого занимающегося в секции гиревого спорта на один разряд;
- добиться попадания трёх спортсменов, занимающихся в секции гиревого спорта, в состав сборных команд России среди юношей и девушек, и по юниорам;
- увеличить число победителей и призёров во всероссийских и международных соревнованиях до четырёх человек.

Программа разработана с учётом следующих законодательных нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р); Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

**При разработке ПМО использованы методические рекомендации:**

- 1.Методические рекомендации по проектированию ДОП, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 г. №09-3242
- 2.Методические рекомендации по разработке ДОП (Приложение к письму Минобрнауки Самарской области 03.09.2015 №МО 16-09-01/826-ТУ)
- 3.«Методические рекомендации по реализации адаптированных ДОП, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ОВЗ, включая детей – инвалидов, с учетом их образовательных потребностей» Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК – 641
- 4.Методические рекомендации по разработке и оформлению модульных ДООП, включенных в систему ПФДО <http://rmc.pioner-samara.ru>

Применение здоровьесберегающих технологий, формирование навыков здорового образа жизни, культурно-досуговой компетентности делают программу *педагогически целесообразной*.

**Возраст детей.** В объединение принимаются учащиеся в возрасте 13-16 лет. Детям в 13-16 лет рекомендовано по возрастной периодизации начинать занятия гиревым спортом. Период полового созревания является наиболее ответственным моментом для педагога-тренера. В это время происходит интенсивная перестройка всего организма подростка, на которую и без того затрачивается очень много энергии. Планирование нагрузок должно быть индивидуальным по отношению к каждому обучающемуся. В работе с детьми надо учитывать излишнюю эмоциональность, раздражительность, быструю утомляемость, связанную с нервной системой этого возраста. Приемлемая нагрузка на данный период - это достаточно длительная и разнообразная тренировочная работа с умеренной интенсивностью. В тренировочных занятиях необходимо разнообразить упражнения с гирями и другими отягощениями, чтобы чередовать нагрузку на различные группы мышц.

Разностороннее физическое развитие, соблюдение принципов и методов воспитания физических качеств, строгий учет возрастных и индивидуальных особенностей юношей, соответствие нагрузок, полноценное питание и отдых - все это является очень важным условием для физического совершенствования и укрепления здоровья молодого спортсмена, достижения им высоких спортивных результатов самостоятельно.

Данная дополнительная общеобразовательная программа рассчитана на полную реализацию в течение одного года. Объем программы - 126 часов.

**Форма обучения** – очная, очно-заочная.

**Формы организации деятельности:** индивидуальная и групповая.

**Режим занятий** - 2 раза в неделю по 2 и 1,5 академических часа, при наполняемости - 12 учащихся в группе.

*В результате изучения каждого модуля и модульной программы в целом* у обучающихся должны быть сформированы кроме предметных знаний, умений и навыков, представленных в каждом модуле, метапредметные и личностные качества.

Будут сформированы компетентности в сфере ЗОЖ, гражданско-общественная, культурно-досуговая и коммуникативная компетентности. Предметные знания, умения и навыки, метапредметные и личностные качества будут диагностироваться по следующим методикам.

- 1) диагностические карты «Уровень развития личности» и «Уровень обученности» Кленовой Н.В. и Буйловой Л.Н.;
- 2) методика диагностики уровня творческой активности учащихся (Рожков М.И.);

- 3) методика выявления коммуникативных склонностей учащихся (Ряховского В., Овчарова Р.В.);
- 4) тест на выявление социальной адаптированности, активности, нравственной воспитанности (составлен Рожковым М.И, Н.Е. Щурковой);
- 5) методика психологическая атмосфера в коллективе (Л.Г. Жедунова) А Шкала оценки потребности в достижении (Орлов Ю.М.);
- 6) анкетирование воспитанников старшей возрастной группы по профорientации (Успенский В. Е.).

### Учебный план ДОП «Гиревой спорт»

№	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	«Начало пути. Теоретическая подготовка»	25	10	15
2	«Ступени к мастерству. Общая физическая подготовка» .	68	10	58
3	«Мы - чемпионы. Контрольные испытания и соревнования».	33	3	30
<b>ИТОГО</b>		<b>126</b>	<b>30</b>	<b>96</b>

#### 1. Модуль «Начало пути. Теоретическая подготовка».

**Краткая аннотация.** Обучение технике выполнения упражнений по гиревому спорту. Практикуется видеозапись тренировок для дальнейшего анализа.

*Цель:* физическое развитие обучающихся, ознакомление с системой знаний и умений по гиревому спорту.

***Задачи.***

**Образовательные:**

- сформировать теоретические знания в области гиревого спорта.
- способствовать овладению основами практической деятельности по гиревому спорту;
- обучить методам оценки физического состояния и самоконтроля в процессе занятий упражнениями.

**Развивающие:**

- физическое развитие;
- развитие духовных сил, творческого потенциала, повышение работоспособности;
- развивать мотивацию к заботе о собственном здоровье.

**Воспитательные:**



- воспитывать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, в физическом самосовершенствовании, здоровом образе жизни;
- воспитывать активную жизненную позицию;
- воспитывать гуманное отношение к себе и окружающим, любовь к жизни;
- воспитывать навыков культурного и здорового досуга.

**Учебно – тематический план I модуля  
«Теоретическая подготовка»**

№	Наименование модуля	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. ТБ. Стартовая диагностика.	1,5	1,5		Опрос
2	Теоретическая подготовка	3,5	2	1,5	Анкетирование
3	Специальная физическая подготовка	10,5	3,5	7	Контрольные упражнения
4	Общая физическая подготовка	6	1	5	Контрольные упражнения
5	Итоговое занятие	3,5	2	1,5	Сдача контрольных нормативов.
	<b>ИТОГО</b>	<b>25</b>	<b>10</b>	<b>15</b>	

**Содержание.**

**Тема 1. Вводное занятие.**

*Теория.* Знакомство с членами объединения. Знакомство с программой, раскрытие структуры, тематики и задач обучения. Определение режима занятий. Проводится инструктаж по технике безопасности в кабинете и технике безопасности на занятиях гиревым спортом.

*Контроль.* Опрос.

**Тема 2. Теоретическая подготовка.**

*Теория.* История развития Гиревого спорта в России и за рубежом. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм. Гигиена, закаливание, режим, питание.

*Практика.* Выполнение практических упражнений.

*Контроль.* Анкетирование.

**Тема 3. Специальная физическая подготовка.**

*Теория.* Освоение техники соревновательных упражнений: рывка, толчка, толчка по длинному циклу, а так же их основных технических элементов. Биомеханические основы соревновательных упражнений, особенности взаимосвязи двигательных качеств и параметров техники движений. Индивидуальные особенности техники при выполнении упражнений. Просмотр видеоматериалов по Гиревому спорту и их анализ

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

*Контроль.* Контрольные упражнения.

#### **Тема 4. Общая физическая подготовка.**

*Теория.* Знакомство с техникой выполнения упражнений общефизической подготовки.

*Практика.* Упражнения для развития силы мышц ног: приседания на двух ногах; выпрыгивания «лягушки»; приседания на одной ноге (в «пистолетике»); подъем ног из положения «сидя ноги врозь»; резкие махи ногами вперед и в стороны. Упражнения для развития силы мышц спины: поднимание туловища из положения лежа на животе; поднимание ног лежа на животе; одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «лодочка». Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса: поднимание туловища из положения «лежа на спине»; поднимание ног лежа на спине; одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «уголок»; удержание позы «уголок» в положении виса; упражнение «березка». Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса: упор лежа с касанием пола; упор лежа без касания пола; отжимания – сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Упражнения на развитие гибкости: наклоны вперед, в сторону; складка; стойка на полу-шпагате; вертикальный шпагат; горизонтальный шпагат. Упражнения на развитие прыгучести: прыжки на двух ногах; прыжки с ноги на ногу; приставной шаг с подскоком; прыжки с перемещением.

Просмотр видеоматериалов по Гиревому спорту и их анализ.

*Контроль.* Сдача контрольных нормативов.

#### **Тема 5. Итоговое занятие.**

*Практика.* Итоговая диагностика. Оцениваются общефизическая и специально-физическая подготовка обучающихся.

*Контроль.* Сдача контрольных нормативов.

#### **Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.**

Ожидаемые результаты 1 модуля «Начало пути»			Способ определения результативно сти
Личностные	Предметные	Метапредметны е	
- владение техникой выполнения	-владеют основными	• владение способами	Опрос, анкетирова

<p>упражнений гиревого спорта на начальных этапах обучения и дальнейшее ее совершенствование на последующих этапах;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приобретение необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта и силовой подготовки;</li> <li>- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;</li> <li>- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;</li> <li>- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.</li> </ul>	<p>понятиями гиревого спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдают технику безопасности на занятиях по;</li> <li>- гордятся историей развития гиревого спорта в России;</li> <li>- знают как проводится разогрев и подготовка организма к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др. средства.</li> <li>- умеют выполнять строевые и порядковые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков, общеразвивающие упражнения направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости;</li> <li>- специальные подготовительные упражнения с предметами и без предметов, имитация техники</li> </ul>	<p>организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;</p> <p>владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;</p>	<p>ние, контрольные упражнения сдача контрольных нормативов Педагогическое наблюдение</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------

	упражнений гиревого спорта.		
--	--------------------------------	--	--

### Календарный план-график I модуля «Теоретическая подготовка»

Раздел подготовки	Недели/часы											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Теоретическая подготовка			2					2				1
Общая физическая подготовка	1		1		1		1		1		1	
Специальная физическая подготовка		1.5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Техническая подготовка												
Тактическая подготовка												
Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся).	2.0										1.5	

## 2. Модуль «Ступени к мастерству».

**Краткая аннотация.** Изучение и совершенствование техники упражнений и отдельных элементов, дальнейшее развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств гиревика. Практикуется видеозапись тренировок, эпизодов соревнований, сдачи нормативов для дальнейшего анализа.

**Цель:** физическое развитие обучающихся, ознакомление с системой знаний и умений по гиревому спорту.

### Задачи

#### Образовательные:

- углубить теоретические знания в области гиревого спорта;
- освоить технику и тактику избранного вида спорта;
- совершенствовать умения и навыки практической деятельности в гиревом спорте, необходимые для успешной тренировочной и соревновательной деятельности;
- сформировать навык самоконтроля в процессе занятий гиревым спортом.
- подготовить к успешной сдаче контрольных нормативов по ОФП.

#### Развивающие:

- обеспечить необходимый уровень развития двигательных качеств, возможностей функциональных систем организма, несущих основную

- нагрузку в гиревом спорте;
- обеспечить необходимый уровень специальной психической подготовленности;
- развивать физические качества, выносливость, ловкость, силу обучающихся;
- развивать целеустремлённость, волю к победе, творческий потенциал обучающихся;
- сформировать навык самоконтроля в процессе занятий гиревым спортом. освоение техники и тактики избранного вида спорта;
- развивать мотивацию к заботе о собственном здоровье.

Воспитательные:

- воспитывать патриотизм, гражданскую позицию, толерантность учащихся, граждан страны, будущих защитников Отечества.
- воспитать необходимые моральные и волевые качества обучающихся;
- воспитывать потребность в физическом самосовершенствовании, здоровом образе жизни;
- воспитывать гуманное отношение к себе и окружающим, любовь к жизни;
- воспитывать навыков культурного и здорового досуга.

**Учебно – тематический план модуля «Ступени к мастерству»**

№	Наименование модуля	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	ТБ. Теоретическая подготовка.	3,5	3,5		Сдача контрольных нормативов.
2	Развитие специальных физических качеств спортсмена-гиревика. Специальная подготовка.	39,5	5	34,5	Сдача контрольных нормативов.
3	Общая физическая подготовка.	18	1,5	16,5	Сдача контрольных нормативов.
4	Итоговое занятие	7		7	Итоговая диагностика.
	<b>ИТОГО</b>	<b>68</b>	<b>10</b>	<b>58</b>	

**Содержание.**

**Тема 1. Теоретическая подготовка.**

*Теория.* Техника безопасности на занятиях по Гиревому спорту.

Гигиена, закаливание, режим, питание. Самоконтроль. Оказание первой помощи. Основы массажа. Физиологические основы тренировки.

*Практика.* Техническая подготовка. Совершенствование классических упражнений: рывка, толчка, длинного цикла, приемов жонглирования.

Развитие специальных физических качеств атлета.

*Контроль.* Сдача контрольных нормативов.

## **Тема 2. Развитие специальных физических качеств атлета.**

*Теория.* Изучение техники вспомогательных движений, фаз классических упражнений.

*Практика.* Совершенствование техники классических упражнений. Тренировка замаха и подрыва гири в рывке. Тренировка просева руки и фиксации гири в рывке. Техника подседа в упражнении рывок гири. Техника заброса двух гирь на грудь. Техника подседа в упражнении толчок двух гирь. Развитие базовой силы: жим штанги лежа; жим штанги стоя; приседания со штангой на плечах; становая тяга; взятие штанги на бицепс. Специальные скоростно - силовые упражнения: швунг штанги; рывок штанги в стойку; полуприсед со штангой на плечах; многократные выпрыгивания из полуприседа со штангой на плечах. Круговая тренировка, включающая, в зависимости от задач занятия упражнения из следующих комплексов, чередующихся и выполняемых без отдыха, либо с ограниченным временем отдыха.

Просмотр видеоматериалов по Гиревому спорту и их анализ

*Контроль.* Сдача контрольных нормативов.

## **Тема 3. Общая физическая подготовка.**

*Теория.* Знакомство с техникой выполнения упражнений общефизической подготовки.

*Практика.* Упражнения для развития силы мышц ног. Упражнения для развития силы мышц спины. Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса. Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие прыгучести.

Просмотр видеоматериалов по Гиревому спорту и их анализ.

*Контроль.* Сдача контрольных нормативов.

## **Тема 4. Итоговое занятие.**

*Теория.* Подведение итогов модуля.

*Практика.* Сдача итоговых нормативов.

*Контроль.* Итоговая диагностика.



подготовка												
Тактическая подготовка	05		05		0.5		05		0.5			
Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся).												7

### 3. Модуль «Мы чемпионы»

**Краткая аннотация.** Содержание модуля предполагает совершенствование практических навыков по гиревому спорту, усиленную подготовку к соревнованиям и получению спортивного разряда. Обязательно практикуется видеозапись учебных занятий, тренировок, соревнований для дальнейшего анализа и коррекции ошибок, находок.

**Цель:** совершенствование навыков спортивного мастерства посредством вовлечения в соревновательный процесс.

#### **Задачи:**

##### Образовательные:

- совершенствование практических навыков по гиревому спорту, анализ видеоматериалов;
- подготовка к соревнованиям и получению спортивного разряда;
- формирование умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- формирование умения анализировать свои спортивные возможности, свои достижения, достижения соперников, намечать пути самосовершенствования.

##### Развивающие:

- выявить наиболее способных детей, составить индивидуальные планы их развития совместно с обучающимися и их родителями;
- развить умение контролировать и давать оценку своим двигательным действиям, спортивным возможностям;
- формировать умение обучающихся взаимодействовать со сверстниками и взрослыми.

##### Воспитательные



- совершенствовать упражнения и элементы Гиревого спорта путем участия в соревнованиях;
- формировать умение проявлять дисциплинированность, ответственность, упорство в достижении поставленной цели;
- воспитывать патриотизм, активную гражданскую позицию, духовно-нравственные ценности учащихся, граждан страны, будущих защитников Отечества.

### Учебно – тематический план модуля «Мы чемпионы»

№	Наименование модуля	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка.	1,5	1,5		Практическая работа.
2	Специальная физическая подготовка	10	1,5	8,5	Сдача контрольных нормативов.
3	Общезначительная физическая подготовка	8		8	Сдача контрольных нормативов.
4	Подготовка к соревнованиям	12		12	Сдача итоговых нормативов
5	Итоговое занятие	1,5	-	1,5	
	<b>ИТОГО</b>	<b>33</b>	<b>3</b>	<b>30</b>	

### Содержание.

#### **Тема 1. Теоретическая подготовка.**

*Теория.* Критерии судейства в дисциплине «Гиревой спорт». Промежуточный инструктаж по технике безопасности. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм. Самоконтроль. Просмотр видеоматериалов по Гиревому спорту.

*Практика.* Подготовка гирь к соревнованиям. Оказание первой помощи. Основы массажа.

*Контроль.* Практическая работа.

#### **Тема 2. Специальная физическая подготовка.**

*Теория.* Теоретическая подготовка к упражнениям. Техника безопасности.

*Практика.* Подъем гири на грудь с кача (размахивание), одной или двумя руками. Классический рывок гири. Классический толчок гири; одной или двух одновременно. Жим гирь двумя руками стоя одновременно или попеременно.

Жим гирь лёжа на горизонтальной или наклонной скамье.

Просмотр видеоматериалов по Гиревому спорту и их анализ.

*Контроль.* Сдача контрольных нормативов.

#### **Тема 3. Общая физическая подготовка.**

*Теория.* Теоретическая подготовка в упражнениях. Техника безопасности.

*Практика.* Упражнения для развития силы мышц ног. Упражнения для развития силы мышц спины. Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса. Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для развития гибкости. Упражнения на развитие прыгучести.

Просмотр видеоматериалов по Гиревому спорту и их анализ *Контроль.* Сдача контрольных нормативов.

#### **Тема 4. Подготовка к соревнованиям.**

*Теория:* Круговая тренировка, включающая, в зависимости от задач занятия, упражнения из комплексов, чередующихся и выполняемых без отдыха, либо с ограниченным временем отдыха. Просмотр видеоматериалов по Гиревому спорту и их анализ.

*Практика:* Сдача нормативов.

#### **Тема 5. Итоговое занятие.**

*Практика.* Сдача итоговых нормативов.

*Контроль.* Итоговая диагностика.

#### **Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.**

Ожидаемые результаты 3 модуля «Мы чемпионы»			Способ определения результативности
Личностные	Предметные	Метапредметные	
Высокий уровень выполнения упражнений и элементов гиревого спорта (путем участия в соревнованиях); Высокая степень дисциплинированности, ответственности, упорства в достижении поставленной цели; - патриотизм, активная гражданская позиция; высоконравстве	Умение организовать тренировочный процесс для достижения запланированных высоких результатов в спорте; высокий уровень теоретических знаний в области гиревого спорта.	Сформированные умения соотносить свои действия с планируемыми результатами; навык самоконтроля своей деятельности в процессе достижения результата.	Педагогическое наблюдение, Беседа. Практическая работа. Сдача контрольных нормативов. Портфолио достижений в соревнованиях.

нная и духовно развитая личность спортсмена; активная гражданская позиция.			
----------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

### Календарный план-график III модуля «Мы чемпионы»

Раздел подготовки	Недели/часы											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Теоретическая подготовка	0.5		0.5		0.5		0.5		0.5		0.5	
Общая физическая подготовка	1		1		1	1	1		1	1	1	
Специальная физическая подготовка	1.5		1		1	1	1		1	1	1	
Техническая подготовка	1		1	1	1			1		1		
Тактическая подготовка	1	1				1	1		1		1	
Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся).												1.5

### Методическое обеспечение

#### Формы оценивания.

Важнейшее значение в педагогическом контроле эффекта занятий имеет определение их вклада в формирование знаний, умений, навыков, развитие физических способностей, совершенствование личностных качеств занимающихся. Педагогический контроль проводится для оценки динамики общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям юных спортсменов. Результаты проведения педагогического контроля вносятся в индивидуальную карту спортсмена.

В тренировочном процессе в силу многочисленных факторов неизбежны различные отклонения. Суть управления заключается в постоянном анализе всего процесса спортивной подготовки гиревиков в целом, и внесении необходимых изменений на основании поступающей

информации о состоянии спортсменов. Педагогический контроль включает в себя: учет тренировочных нагрузок и их анализ; оценку технической, физической подготовленности спортсменов в процессе тренировок; внесение необходимых коррективов в тренировочный процесс.

Интегральная оценка состояния спортсмена может осуществляться как субъективными показателями (ощущение усталости, желание тренироваться, качество сна, степень аппетита, настроение, положительные и отрицательные эмоции, общее самочувствие и т.д.), так и средствами этапного, текущего и оперативного контроля.

**В процессе обучения предусматриваются следующие формы занятий:**

- комбинированное занятие (сочетающее в себе объяснение и практическое упражнение);
- типовое занятие;
- групповые;
- индивидуальные;
- круговая тренировка;
- тестирование;
- консультация;
- практикум;
- учебная игра;
- соревнования;
- просмотр видеоматериалов и их обсуждение.

**УМК:** программа, подшивка статей с фото знаменитых спортсменов-гиревиков нашей страны и мира, комплект дисков с видеоматериалами всероссийских и международных соревнований, тренировочных занятий, соревнований ребят из моего клуба, разработки открытых занятий, рекомендации и памятки по питанию, подготовке к соревнованиям, домашним заданиям и др.

**Материально-техническое обеспечение.**

- Для занятий гиревым спортом необходимо помещение (спортивный зал), деревянный помост для работы с гириями.
- Гири весом: 8 кг, 12 кг, 16 кг, 32 кг.
- Скакалки, мячи, палки.
- Гимнастические кольца, перекладины, шест, шведская стенка.
- интернет-ресурсы, видеоматериалы с записями моментов соревнований на занятиях и на городских – всероссийских, международных уровнях.

**Список литературы.**

1. Федеральный закон РФ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 г.

2. Воропаев В.И. Гиревой спорт. Программа для ДЮСШ, секций коллективов физической культуры и спортивных клубов: Учебно-методическое пособие. – Воронеж: Изд-во ВГАУ, 2000. – 22 с.
3. Воропаев В.И. Эффективность различных методических приёмов в тренировке гиревика: Автореф. дис... канд. пед. наук в виде научн. докл. Малаховка: МГАФК, 1997. – 27 с.
4. Воротынцев А.И. Гиревой спорт: методика обучения технике классических упражнений. – Липецк: МФГС, 2003. – 26 с.
5. Гомонов В.Н. Методика организации учебно-тренировочного процесса. Информационный материал № 1. – Липецк: МФГС, 2003. – 26 с.
6. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2001. – 384 с.
7. Жирнов А.Н. Гиревой спорт: Методическое пособие. – Тамбов: Изд-во ТВАИИ, 2003
8. Рассказов В.С. Удадь молодецкая. (История гиревого спорта). – Липецк: МФГС, 2003. – 34 с.
9. Ткачёв В.В. Основы техники, терминология и классификация упражнений, применяемых в тренировочном процессе в тяжёлой атлетике, пауэрлифтинге и гиревом спорте: Учеб. пособие. – Хабаровск: Изд-во ДвГАФК, 2004. – 33 с.
10. Шикунов А.Н., Кузьмин А.А. Методы тренировки мышц кистей и предплечий в гиревом спорте: Методическое пособие. – Тамбов: [б. и.], 2003. – 24 с.

Интернет-ресурсы:

<http://girevik-online.ru/index.php/articles;>

<http://prokachkov.ru/knigi-po-girevomusportu/>

<http://32plus32.ru/karta-saita/>

[www.girevik-online.ru](http://www.girevik-online.ru)