

**Комитет по образованию и делам молодежи Администрации  
Солонешенского района Алтайского края  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Солонешенский Центр детского творчества»  
Филиал «Солонешенская детско - юношеская спортивная школа»**

Принята на педагогическом  
совете  
Протокол № 1 от 31.08.2021 г.

Утверждена приказом  
№ 28/д от 31.08.2021 г.  
И.о. директора МБУДО  
«Солонешенский ЦДТ»  
Т.Н. Тропина



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) программа  
Физкультурно-спортивной направленности  
«ГИРИ»**

Срок реализации – 1 год,  
возраст обучающихся: 12-18 лет

Составитель:  
Гусев Юрий Иванович,  
тренер - преподаватель

с. Солонешное,  
2021 год

## **1. Пояснительная записка**

Данная программа 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 программы:** физическое и духовное совершенствование воспитанников через занятия гиревым спортом и общение с коллективом.

### **Основные 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;

#### Оздоровительные:

- 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.

**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

**Адресат программы.**

Возраст обучающихся «Гири» принимаются все желающие мальчики, юноши в возрасте 12 - 17 лет, 6-11 класс не имеющие противопоказаний врача для данного вида деятельности. Общее состояние здоровья должно быть подтверждено медицинской справкой. Количество занимающихся составляет 8-12 человек в одной группе.

**Продолжительность программы:** данная программа рассчитана на 1 год обучения.

**Объём программы:** 1 год обучения 144 часа, которые распределяются следующим образом:

- теоретические занятия – 10 часов;
- основы техники – 20 часов;
- совершенствование классических упражнений: рывка, толчка, длинного цикла, приемов жонглирования – 60 часов;
- развитие специальных физических качеств атлета – 40 часов;
- Контрольные испытания по специализации и ОФП – 14 часов.

**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.

Основной формой организации и проведения учебного процесса является групповая занятость. Занятие по гиревому спорту состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части занятия определяются свои задачи и средства их решения.

Подготовительная часть (20% времени всего занятия) организация занимающихся, изложение задач и содержание занятия, разогрев и подготовка организма к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др. средства. Строевые и порядковые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков, обще развивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, специальные подготовительные упражнения с предметами и без предметов, имитация техники упражнений гиревого спорта.

Основная часть (70% времени занятия) изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов, дальнейшее развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств гиревика.

Классические и специально-вспомогательные упражнения гиревика, подбираемые с учётом первостепенности скоростно-силовых упражнений, а в последующем – силовые упражнения, также чередование упражнений, выполняемых в быстром и медленном темпе, упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы мышц. Вес отягощения должен быть вариантным: применяются отягощения малые, средние и максимальные, основная тренировка со средними и большими весами.

Заключительная часть (10% времени занятия): приведение организма занимающихся в состояние относительного покоя, подведение итогов занятия.

**В процессе обучения используются следующие методы:**

- объяснительно-иллюстративный;
- деятельный;
- исследовательский.

Срок освоения программы один год.

**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

## 2. Содержание программы.

### 2.1 Учебно-тематический план.

п/п	Тема
<b>Количество часов обучения (144 часа)</b> <b>Формы организации занятий</b> <b>Формы контроля</b>	
	1
Развитие физической культуры и спорта в РФ. История зарождения гиревого спорта.	
1	
Групповая	
Тест знаний	
	2
Краткий обзор развития гиревого спорта в России и за рубежом.	
1 ч	
Групповая	
Тест знаний	
	3
Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм.	
2ч	
Групповая	
Тест знаний	
	4
Гигиена, закаливание, режим, питание.	
2ч	
Групповая	
Тест знаний	
	5
Самоконтроль. Оказание первой помощи. Основы массажа.	
2ч	
Групповая	
Тест знаний	
	6
Физиологические основы тренировки.	
2ч	
Групповая	
Тест знаний	
	7
Основы техники.	

20ч

Индивидуальная

Тест знаний

8

Совершенствование классических упражнений: рывка, толчка, длинного цикла, приемов жонглирования.

60ч

Групповая

Тест физических качеств

9

Развитие специальных физических качеств атлета.

40ч

Индивидуальная

Тест физических качеств

10

Контрольные испытания по специализации и ОФП.

10ч

Индивидуальная

Тест физических качеств

11

Участие в соревнованиях.

По плану

-

Контр сор-я

### **Ожидаемые результаты и способы проверки их результатов**

- Овладение всеми знаниями и умениями в соответствии с программным материалом.
- Успешную сдачу 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.

## 2.2 Календарный учебный график

П/п	Четверть	Период обучения	Период каникул	Общее количество часов	
				Теории	Практики
1	I Четверть	01.09.2017г. - 28.10.2017г. – 8 учебных недель;	с 29.10.2017г. по 05.11.2017г. (8 календарных дней)	10	22
2	II Четверть	06.11.2017г. - 30.12.2017г. – 8 учебных недель;	с 31.12.17г. по 09.01.2018г. (10 календарных дней)	8	24
3	III Четверть	10.01.2018г. -24.03.2018г – 10 учебных недель;	с 25.03.18г. по 01.04.18г. (8 календарных дней)	6	34
4	IV Четверть	02.04.2017г.- 06.06.2018г. – 10 учебных недель	01.06.2018г. по 31.08.2018г.- 91 календарный день;	4	36

### Формы 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 школьных соревнованиях согласно календарного плана.

### 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 Материально-техническая база для реализации программы:**

1. Спортивный зал.
2. Тренажёры.
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. Планируемые результаты освоения программы.**

#### **Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, её историю, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

#### **Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

#### **Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений 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;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения 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)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **4. Содержание занятий**

##### **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.

##### **Практическая часть**

##### ***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 12,16,24,32 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.

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 я уделяю **силовому жонглированию**. Жонглирование гирями развивает, кроме силовых, координационные способности, а также повышает интерес к занятиям гирями.

Виды жонглирования:

- Индивидуальное (вращение от себя, вращение на себя);
- Жонглирование в парах (одной гирей, встречное – двумя гирями);
- 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.

## **Список ЛИТЕРАТУРЫ**

### **Литература для педагога**

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.

### **Литература для обучающихся**

1. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки: Учебник для высших учебных заведений / Г.П. Виноградов – М.: Советский спорт, 2009. - 328 с.
2. Дворкин, Л.С. Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2001. – 384 с.
3. Гиревой спорт: Правила соревнований. – Рыбинск: Президиум ВФГС, 2007. – 12 с.
4. 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.