

Управление образования администрации
Рыбинского муниципального района

Муниципальное учреждение
дополнительного образования
центр творчества и развития «Город мастеров»

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУ ДО ЦТР «Город мастеров»
Т.В. Барбарич
от «31» августа 2020 г.



Принята
педагогическим советом
Протокол № 2
от «31» августа 2020 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Сильнее. Выносливее. Крепче»

Возраст детей: 12-18 лет
Срок реализации: 1 год

Захаров Владислав Григорьевич,
педагог дополнительного образования

Рыбинский муниципальный район
2020 год

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Цель и задачи.....	5
3. Содержание программы.....	6
3.1 Учебный план.....	6
3.2 Содержание учебного плана.....	8
4. Планируемые результаты.....	11
5. Календарный учебный график.....	12
6. Условия реализации программы.....	16
7. Оценочные материалы. Формы аттестации.....	16
8. Методические материалы.....	16

Список информационных источников

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Сильнее. Выносливее. Крепче» относится к физкультурно-спортивной направленности.

Данная программа разработана на основании:

- **ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»** от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
- **Концепция развития дополнительного образования детей** (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р).
- **Сан -Пин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей** (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41)
- **Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ** (включая разноуровневые программы)

(Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).

-Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности дополнительных общеобразовательных программ»

Актуальность программы:

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 массовые праздники, проведению различных соревнований, использованию в системе физического воспитания в образовательных учреждениях.

Педагогическая целесообразность программы:

Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что занятия гиревым спортом улучшают физическое развитие и эмоциональное состояние детей,

формирует жизненно важные навыки:

- правильную походку и красивую осанку, укрепление здоровья учащихся;

- разносторонняя физическая и техническая подготовленность в гиревом спорте;
- воспитание морально-волевых качеств;
- формирование личностных качеств занимающихся, их поведения в соответствии с
- общественными нормами морали, гражданской и спортивной этике, развитие
- интеллектуального потенциала;

Адресат программы: данная программа рассчитана на детей в возрасте 12-18 лет. Для занятий по данной программе требуется медицинская справка.

Группа может быть разновозрастной или одновозрастной, 13-25 человек.

Объем и количество часов: программа рассчитана на 72 часа в год, занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу (45 минут).

2.Цель и задачи программы

Цель программы:

Создать условия для развития разносторонней, гармоничной личности, гражданина-патриота, способного стать достойным и полноправным членом нашего общества.

Задачи программы:

- укрепление здоровья студентов;
- гармоничное физическое развитие, разносторонняя физическая и техническая подготовленность в гиревом спорте;
- воспитание морально-волевых качеств;
- формирование личностных качеств занимающихся, их поведения в соответствии с общественными нормами морали, гражданской и спортивной этике, развитие интеллектуального потенциала;
- подготовка спортсменов-гиревиков для пополнения сборных команд;
- подготовка инструкторов и судей по гиревому спорту для оказания помощи в проведении учебно-тренировочного процесса в спортивных и общеобразовательных школах и других организациях.

3. Содержание программы

3.1. Учебный план

Раздел, тема	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу слушателей и трудоемкость (в часах)		
	Теоретическое обучение	Практические занятия	Самостоятельная работа
Введение в программу, ТБ	1		
Гиревой спорт в России, история возникновения, великие спортсмены	1		
Раздел 1 Основы техники классических упражнений в гиревом спорте	2	18	
Тема 1.1 Совершенствование классических упражнений: рывка, толчка, толчка по длинному циклу, приемов жонглирования.	1	12	
Тема 1.2 Основы техники классических упражнений в гиревом спорте	1	5	
Тема 1.3 Развитие специальных физических качеств	1	5	

занимающихся			
Раздел 2. Общая физическая подготовка	1	11	
Тема 2.1 Общая физическая подготовка		11	
Тема 2.2 Контрольные испытания по специализации и ОФП.		2	
Итого	8	64	
	72 часа		

3.2. Содержание программы

1. Введение в программу

Знакомство с программой, ТБ во время тренировки.

2. Гиревой спорт в России, история возникновения, великие спортсмены

Гиревой спорт в разных формах издавна является частью культуры русского народа, неотъемлемой частью системы физического воспитания. Как разновидность тяжёлой атлетики появился в России в конце XIX века. В 1992 г. была создана Международная федерация гиревого спорта, в 1992 прошёл первый чемпионат Европы, в 1993 – чемпионат Мира, первый кубок мира – в 1994. Возросший в последние годы интерес к национальным видам спорта коснулся и гиревого спорта. Стремительный рост его популярности приводит к появлению всё новых и новых поклонников уже не только на территории бывшего СССР, но и во многих других странах мира. Интерес к этому виду спорта испытывают не только спортсмены, но и просто люди, занимающиеся физической культурой, ввиду его доступности. Гиревой спорт на данный момент является не только видом спорта, но и средством оздоровления организма. Доступность, зрелищность, неприязательность расширяют круг любителей гиревого спорта и способствуют включению его в массовые праздники, проведению различных соревнований, использованию в системе физического воспитания в образовательных учреждениях.

Тема 1 Совершенствование классических упражнений: рывка, толчка, толчка по длинному циклу, приемов жонглирования

Теоретическая подготовка

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Состояние и развитие гиревого спорта в России.
3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
4. Значение общей физической подготовки в спорте.

Практическая часть

Основы техники.

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 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 упражнения с собственным весом.

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.

Тема 2 Общая физическая подготовка

Подтягивание, отжимание от пола, брусьев, кроссовая подготовка.

Программный материал по гиревому спорту

Общая физическая подготовка:

Теория: средства ОФП. Значение ОФП.

ходьба, бег, общеразвивающие упражнения

-упражнения с отягощениями (стоя, сидя, лежа).

упражнения на перекладине, легкоатлетические упражнения, спортивные игры.

-упражнения для развития силы, общей выносливости, скоростно-силовых качеств.

Тема 3 Специальная физическая подготовка:

Средства СФП. Значение СФП.

упражнения с гантелями, гирями, приседания с гирями на: плечах и груди, жим гиристой, сидя, лежа).

маховые движения с гирей в различных направлениях.

многократные повторения упражнений с гирями, близких к классическим.

упражнения для развития координации движений.

наклоны с гирями на плечах, различные подводящие упражнения с гирями и штангой.

Основы техники упражнений с гирями:

упражнения на различных тренажерах для развития мышц рук, ног, туловища,

спины и др.

- подводящие и вспомогательные упражнения для выполнения рывка гири.
- рывок гири 5 кг, 10 кг, 12 кг, 16 кг левой и правой рукой.
- маховые движения с гирями, близкие к основным движениям при рывке.
- стартовые положения при подъеме гири на грудь и с груди.

Контрольные испытания:

- проводятся по общей и специальной физической подготовке и основам технической подготовки

Упражнения, используемые для развития силовых способностей в разделах программного материала:

Легкая атлетика

Здесь преимущество отдается развитию скоростно-силовых качеств. Для этого

используются следующие упражнения:

1. Прыжки на одной ноге (поочередно на правой, левой).
2. Прыжок в длину с места толчком двух ног.
3. Тройные, пяти и десятикратные прыжки на одной и двух ногах.
4. Бег в подъем и под уклон.
5. Запрыгивание на препятствие разной высоты.
6. Прыжки в глубину.
7. Перепрыгивание через скамейки (по типу «Прыжки через нарты» у народов севера).
8. Метание снарядов разного веса и формы (мячи, ядра разного веса, гири от разбитых гантелей с рукоятью и без нее, камни разного веса).
9. Толкание ядра и тяжелых камней одной и двумя руками (индивидуально и в парах).

Комплекс упражнений с гирями

1. Подъем гири на грудь с кача (размахивание), одной или двумя руками.
2. Классический рывок гири.
3. Классический толчок гири; одной или двух одновременно.
4. Жим гирь двумя руками стоя одновременно или попеременно.
5. Жим гирь лежа на горизонтальной или наклонной скамье.
6. Разведение гирь в стороны лежа на скамье.
7. Тяга гири двумя руками к подбородку.
8. Сгибание рук в локтевых суставах.
9. Приседание с одной или двумя гирями из положения: гири на груди, гири на плечах, гири за спиной в опущенных руках.
10. Поднимание на носки с различным расположением гирь. Вес гирь 5-10-12-16-кг, подбирается в зависимости от подготовленности учащихся, от выполняемого упражнения.

4. Планируемые результаты

В результате освоения программы обучающийся должен:
знать:

развитие физкультурного движения и историей возникновения и развития гиревого спорта в России и мире, получают краткие знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, сведения по тактике – технической подготовке, методике обучения и тренировке.

уметь:

овладеть техникой выполнения упражнений классического двоеборья, длинного цикла, гиревого жонглирования. Выполняют упражнения, направленные на развитие физических качеств, сдают контрольные нормативы и участвуют в соревнованиях в соответствии с календарным планом.

5. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	01.09.2020	31.05.2021	36 недель	72 часа	2 часа в неделю

№	Кол-во часов	Название темы	Тип подготовки	Уровень усвоения	Дата
1	1	Техника безопасности при занятии гиревым спортом. кроссовая подготовка. ОРУ	Теория, офп	1,2-3	
2	1	Гиревой спорт в России, история возникновения, великие спортсмены			
3	1	Разучивание комплекса с гирями	СФП	2-3	
4	1	Основы техники рывка одной рукой	Технический	1	
5	1	Круговая тренировка	ОФП	2-3	
6	1	Кроссовая подготовка, ОРУ	Теория, ОФП	2-3	
7	1	Разучивание комплекса с гирями	СФП	2-3	
8	1	Освоение маха гири одной рукой	Технический	2-3	
9	1	Совершенствование комплекса упражнений	СФП	2-3	
10	1	Круговая тренировка	ОФП	2-3	
11	1	Кроссовая подготовка. ОРУ	Теория, ОФП	2-3	
12	1	Выполнение комплекса упражнений с гирей	СФП	2-3	
13	1	Освоение фаз рывка гири одной рукой	Технический	2-3	
14	1	Круговая тренировка	ОФП	2-3	
15	1	Воспитание нравственных и моральное волевых качеств у спортсмена. Кроссовая подготовка. ОРУ	Теория, ОФП	2-3	
16	1	Совершенствование комплекса упражнений	СФП	2-3	
17	1	Тренировка замаха и подрыва	Технический	2-3	
18	1	Круговая тренировка	ОФП	2-3	

19	1	Выполнение контрольных нормативов	Нормативы	3	
20	1	Совершенствование комплекса упражнений с гирей	СФП	2-3	
21	1	Тренировка фиксации гири в рывке	Технический	2-3	
22	1	Комплекс ОРУ	ОФП	2	
23	1	Строение и функции организма человека. Кроссовая подготовка. ОРУ	Теория,ОФП	1-2-3	
24	1	Совершенствование техники рывка гири одной рукой	СФП	2-3	
25	1	Техника жима гири одной рукой от плеча	Технический	2-3	
26	1	Комплекс упражнений с гирей	ОФП	2-3	
27	1	Гигиена, режим и питание. Кроссовая подготовка, ОРУ	Теория,ОФП	1-2-3	
28	1	Развитие выносливости в упражнении рывок гири	СФП	2-3	
29	1	Техника подседа в упражнении рывок	Техническое	2-3	
30	1	Круговая тренировка.	ОФП	2-3	
31	1	Влияние физических упражнений на организм. Кроссовая подготовка. ОРУ	Теория,ОФП	1-2-3	
32	1	Жим двух гирь от груди в стойке	СФП	2-3	
33	1	Основы техники толчка двух гирь от груди	Техническое	2-3	
34	1	Совершенствование комплекса упражнений с гирей	ОФП	2-3	
35	1	Развитие гибкости и растягивание	ОФП	2-3	
36	1	Освоение фаз толчка двух гирь от груди	СФП	2-3	
37	1	Техника заброса двух гирь	Технический	2-3	
38	1	Круговая тренировка	ОФП	2-3	
39	1	Планирование и контроль спортивной подготовки. Развитие гибкости и растягивание	Теория,ОФП	2-3	
40	1	Совершенствование	СФП	2-3	

		комплекса упражнений с гирями			
41	1	Совершенствование техники рывка гири 1 рукой	Техническое	2-3	
42	1	Совершенствование комплекса упражнений с гирей	ОФП	2-3	
43	1	Врачебный контроль и профилактика травматизма. Кроссовая подготовка. ОРУ	Теория,ОФП	2-3	
44	1	Развитие выносливости в упражнении толчок двух гирь	СФП	2-3	
45	1	Основы техники гиревого жонглирования	Техническое	2-3	
46	1	Круговая тренировка	ОФП	2-3	
47	1	Врачебный контроль и самоконтроль. Спортигры	Теория.ОФП	1-2-3	
48	1	Совершенствование комплекса упражнений с гирей	СФП	2-3	
49	1	Освоение фаз рывка гири одной рукой	Техническое	2-3	
50	1	Круговая тренировка	ОФП	2-3	
51	1	Общая характеристика спортивной подготовки. Кроссовая подготовка. ОРУ	Теория,ОФП	1-2-3	
52	1	Тренировка с акцентом на упражнение рывок.	СФП	2-3	
53	1	Тренировка замаха и подрыва в упражнении рывок	Техническая	2-3	
54	1	Круговая тренировка	ОФП	2-3	
55	1	Профилактика заболеваемости и травматизма. Кроссовая подготовка. ОРУ	Теория.ОФП	1-2-3	
56	1	Тренировка с акцентом на упражнение толчок	СФП	2-3	
57	1	Тренировка фиксации гири в рывке	Техническое	2-3	
58	1	Спорт-игры	ОФП	2-3	
59	1	Выполнение контрольных нормативов	Норматив	3	
60	1	Совершенствование техники рывок гири 1 рукой	СФП	2-3	
61	1	Техника толчка гири по	Технический	2-3	

		длинному циклу			
62	1	Круговая тренировка	ОФП	2-3	
63	1	Планирование и контроль спортивной подготовки. ОРУ	Теория,ОФП	1-2-3	
64	1	Освоение способов дыхания в упражнении толчок	СФП	2-3	
65	1	Изучение техники подседа	Техническое	2-3	
66	1	Игровая тренировка	ОФП	2-3	
67	1	Физические способности и физическая подготовка. ОРУ	Теория,ОФП	1-2-3	
68	1	Равномерная тренировка рывка гири одной рукой	СФП	2-3	
69	1	Изучение техники гиревого жонглирования. Основы техники соревновательных упражнений. Круговая тренировка	Технический ОФП	2-3	
70	1	Совершенствование комплекса упр.с гирей. Развитие скоростной выносливости	Теория, СФП	2-3	
71-72	2	Контрольные испытания по специализации и ОФП.	ОФП, СФП	2-3	
Всего 72 часа					

6. Материально техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение:

Учебный Спортивный зал

Набор гирь массой -5, 10, 12, 16кг.

Гимнастические снаряды: турник, брусья.

7.Оценочные материалы. Форма аттестации

Способы отслеживания результатов: наблюдение, участие в соревнованиях, контрольные упражнения по физической и технической подготовке, мониторинг, позволяющий педагогу иметь возможность следить за физическим состоянием обучающихся.

Вначале программы и в конце дети сдают упражнения по нормативам, которые разделены по возрастам (Приложение 1).

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: журнал посещаемости, грамоты, протокол соревнований, отзыв родителей и детей.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: открытое занятие, слет, соревнования.

8. Методическое обеспечение.

Методы обучения:

Метод - система действий инструктора в процессе обучения движениям в зависимости от содержания учебного процесса, конкретных задач и условий обучения.

Словесные методы – методы, направленные на обращение к сознанию детей, помогают осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и др.).

Наглядные методы – методы, направленные на создание зрительных представлений о движении - (наглядно-зрительные

приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и др.).

□ Практические методы – методы, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и др.).

□ Игровые методы – методы, активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние учащихся. Дети забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом. Овладевая техникой изучаемого вида легкой атлетики, учащиеся совершенствуют свою координацию.

Принципы реализации программы.

□ Принцип систематичности – суть принципа раскрывается в чередовании нагрузки и отдыха.

□ Принцип индивидуальности – предполагает учет индивидуальных особенностей каждого ребенка.

□ Принцип развивающей направленности – предлагаемые упражнения направлены не на имеющийся в данный момент у детей уровень умений и навыков, а опережает его.

□ Принцип воспитывающей направленности – в процессе которого решаются воспитательные задачи (воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств).

□ Принцип оздоровительной направленности – специфический принцип физического воспитания – предполагает укрепление здоровья средствами физических упражнений, физические нагрузки должны быть адекватны возрасту и уровню физического развития и здоровья детей, сочетать двигательную активность с общедоступными закаливающими процедурами, включая в комплексы физических упражнений элементы дыхательной гимнастики.

□ Принцип сознательности – основополагающий принцип обучения движениям. Он направлен на понимание детьми сути производимого ими того или иного движения.

□ Принцип наглядности - заключается в создании у ребенка при помощи различных органов чувств представления о движении.

□ Принцип доступности – предусматривает обучение с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности. Одним из основных различий, уровня их является преемственность и постепенность усложнения физических

упражнений. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого. Обучение надо вести в несколько замедленном действии.

Основное внимание уделяется общей физической подготовке. Тренировка строится традиционно: разминка в виде медленного бега гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата 3-5 ускорений (от 10 до 30 м). Около половины времени занятий отводится спортивным играм.

Список информационных источников

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. Гиревой спорт: Правила соревнований. – Рыбинск: Президиум ВФГС, 2009. – 12 с.
4. Дворкин, Л.С. Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 384 с.
5. Добровольский, С.С. Техника гиревого двоеборья и методика ее совершенствования: Учебное пособие / С.С. Добровольский, В.Ф. Тихонов. – Хабаровск: ДВГАФК, 2008. – 108 с.: ил.