



КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«**БАРНАУЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ
имени Василия Константиновича Штильке**»

РАСМОТРЕНА
на заседании ПЦК преподавателей
физической культуры,
протокол от «28» августа 2023 года
№01

Приложение к ДООП
УТВЕРЖДЕНА:
Приказом колледжа
от «06» сентября 2023 года
№ 178

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности «Гиревой спорт»
(срок реализации – 8,5 месяцев, возраст обучающихся – 15-20 лет)

Составитель:
Куropанов Ю.А., преподаватель
физического воспитания, высшая
квалификационная категория.

г. Барнаул,
2023 год

Пояснительная записка

Нормативно-правовой базой дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Гиревой спорт» являются:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 26 сентября 2022 г. N 70226);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав КГБПОУ «Барнаульский государственный педагогический колледж имени Василия Константиновича Штильке» и иные локальными нормативными (правовыми) актами колледжа.

Данная программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий. В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, вырабатывается потребность приобщаются здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в колледже. Особенностью программы является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну схему годичного цикла тренировки. Она представляет собой развитие силовых и скоростно-силовых качеств обучающихся. Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, предоставляет обучающемуся право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен. Программа одного года обучения направлена на ознакомление с видами гиревого спорта, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям гиревым спортом, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Программа составлена с учетом индивидуальных особенностей, обучающихся от 15 до 20 лет.

Медицинские и санитарно-гигиенические требования к лицам, проходящим обучение по Программе:

- пройти медицинский осмотр и иметь Справку установленного образца о состоянии здоровья;
- иметь медицинский допуск для участия в соревнованиях по виду спорта;
- соблюдать санитарно - гигиенические требования, предъявляемые к режиму дня, местам проведения тренировок и соревнований, одежде, обуви, питанию и восстановительным средствам.

Цели программы:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- освоение знаний о гиревом спорте, ее истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- освоение и совершенствование техники гиревого спорта;
- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда.

Задачи:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию обучающихся;

- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в гиревом спорте;
- подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных спортсменов, готовых к труду и защите Родины;
- подготовка общественного актива организаторов спортивно-массовой работы по гиревому спорту для колледжа.

Содержание курса

Учебно-тематический план программы по гиревому спорту включает в себя теоретическую, общую физическую и специальную физическую, техническую и тактическую подготовку.

Теоретическая подготовка

1. История развития гиревого спорта в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка гиревиков.
4. Техническая и тактическая подготовка.
5. Психологическая подготовка.
6. Личная гигиена. Закаливание. Режим и питание спортсменов.
7. Врачебный контроль. Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.
8. Значение общей физической подготовки. Утренняя зарядка. Разминка.
9. Организация и проведение соревнований. Правила судейства.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий гиревым спортом.
11. Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях.

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка

- 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного тела, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).
- 1.2. Подвижные игры.
- 1.3. Эстафеты.
- 1.4. Полосы препятствий.
- 1.5. Упражнения с гантелями, эспандерами, на тренажерах, гирями 16,24 кг.

Специальная физическая подготовка

- 2.1. Упражнения для развития быстроты движений.
- 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости.
- 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
- 2.4. Упражнения для развития ловкости.

Техническая подготовка

1. Изучение техники гиревого спорта (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).
2. Изучение техники рывка, толчка (ознакомление с техникой, изучение техники рывка, толчка, выполнение стартовых положений, выполнение длинного цикла 10 мин., выполнение упражнений по сигналу и без).
3. Обучение технике гиревого спорт (Рывок, толчок. Совершенствование техники толчка и рывка в гиревом спорте).

Тактическая подготовка

Ознакомление с тактикой гиревого спорта в длинном цикле (10 мин.)

Способы и методы изучения

В основу отбора и систематизации материала содержания рабочей программы положен принцип вариативности, который дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при

решении той или иной педагогической задачи руководитель может вносить свои коррективы в построении учебно-тренировочных занятий, не нарушая общих подходов.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в группу;
- участие в соревнованиях и иных спортивно-оздоровительных мероприятиях.

Виды деятельности:

- учебно- тренировочные занятия;
- контрольные тесты;
- контрольно-нормативные требования;
- теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;
- соревнования.

Срок реализации программы – 8,5 месяцев

Планируемое количество на освоение программы – 140 час.

Продолжительность занятий - 4 академических часа в неделю.

Академический час – 45 минут

Наполняемость группы – 12 – 15 человек

Тематическое планирование

№	Наименование разделов / тем	Всего, час	Количество часов		Форма организации занятия	Форма контроля
			теория	практика		
1.	Вводное занятие	2	2		теоретические занятия	
2.	История развития гиревого спорта. Гигиена спортсмена и закаливание	2	2		теоретические занятия	
3.	Места занятий, их оборудование и подготовка	2	2		теоретические занятия	контрольные тесты
4.	Техника безопасности во время занятий гиревым спортом. Ознакомление с правилами соревнований	4	2		теоретические занятия	контрольные тесты
5.	Общая физическая и специальная подготовка. Упражнения для развития специальной выносливости	62		62	учебно-тренировочные занятия, восстановительные мероприятия	контрольно-нормативные требования
6.	Ознакомление с выполнением техники толчка, рывка.	60		60	учебно-тренировочные занятия	контрольно-нормативные требования
7.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования	8		10	соревнования	контрольно-нормативные требования
	Итого:	140	8	132		

Планируемые результаты

В результате освоения программы, обучающиеся приобретают следующие знания:

- знание общефизической подготовки гиревика (развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости и других, а также на укрепление здоровья, важнейших органов и систем организма);
- знание перспектив развития физической культуры и спорта в стране и мире;
- знание теории и практики гиревого спорта;
- знание вопросов гигиенического режима спортсмена, врачебного контроля и самоконтроля;
- знание вопросов профилактики травматизма в специализированном виде гиревого спорта.

Личностными результатами освоения, обучающимися содержания программы, являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения, обучающимися содержания программы, являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- иметь сведения о строении и функциях человеческого организма;
- технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения, обучающимися содержания программы, являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Ожидаемый результат: по окончании реализации программы уровень знаний, умений, навыков, обучающихся должен соответствовать требованиям контрольных нормативов по общефизической подготовке.

Контроль его формы и сроки.

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность реализации программы на всём её протяжении. Применяются следующие виды и формы контроля:

- *текущий контроль* (оценка уровня освоения программы по окончании раздела, темы), осуществляется педагогом в течение всего года в форме наблюдения;
- *промежуточная аттестация уровня* освоения основных умений и навыков проводится один раз в полугодие в форме тестирования по общей физической и специальной подготовке, уровню овладения навыками, а также теоретических знаний.
- *итоговая аттестация* не проводится. По окончании реализации программы проводится анализ результатов обучающегося в соревнованиях годового спортивного календарного плана районных, городских, краевых мероприятий.

Контрольные нормативы (тесты) в рамках промежуточной аттестации:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,2 с)	Бег на 30 м (не более 6,4 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,6 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,2 с)
Выносливость	Бег 1000 м (без учета времени)	Бег 800 м (без учета времени)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не ограничена)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не ограничена)

Весовая	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I(ю)	II(ю)	III(ю)
---------	------	----	-----	---	----	-----	------	-------	--------

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности «Гиревой спорт»

категория (килограмм)	гиря 32кг	гиря 32кг	гиря 32кг	гиря 24кг	гиря 24кг	гиря 24кг	гиря 16кг	гиря 16кг	гиря 16кг
48	-	-	-	-	-	-	110	75	50
53	-	-	-	-	-	-	120	85	55
58	-	-	-	90	70	50	130	95	60
63	170	100	70	100	80	60	140	105	65
68	185	115	78	110	90	65	150	110	70
73	195	130	86	120	95	70	160	120	75
73+	-	-	-	125	100	75	170	125	80
78	205	140	97	130	105	80	-	-	-
85	215	150	111	140	110	85	-	-	-
85+	-	-	-	145	115	90	-	-	-
95	223	155	120	150	120	95	-	-	-
95+	230	160	126	160	130	100	-	-	-

2. Толчок ДЦ (количество подъёмов гири за 10 минут)

Весовая категория (килограмм)	МСМК гиря 32кг	МС гиря 32кг	КМС гиря 32кг	I гиря 24кг	II гиря 24кг	III гиря 24кг	I(ю) гиря 16кг	II(ю) гиря 16кг	III(ю) гиря 16кг
48	-	-	-	-	-	-	40	35	30
53	-	-	-	-	-	-	48	42	36
58	-	-	-	55	45	35	55	48	40
63	57	40	33	60	49	39	61	51	42
68	63	45	38	65	54	43	66	56	46
73	68	50	43	70	58	46	71	61	51
73+	-	-	-	72	60	48	74	64	54
78	73	55	47	74	62	50	-	-	-
85	78	58	52	79	66	54	-	-	-
85+	-	-	-	83	69	56	-	-	-
95	82	60	55	86	72	58	-	-	-
95+	84	62	58	90	75	60	-	-	-

УРОВНИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ: Высокий (В) – 5 баллов; Средний (С) – 4 бала; Ниже среднего (Н/с) – 3 бала.

**ОРГАНИЗАЦИОННО- ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ
РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Обучение проходит в отдельном кабинете, соответствующем нормам САНПИН, для проведения тренировочного процесса и решения задач по обучению занимающихся основными требованиями к материально-технической базе и инфраструктуре организации являются наличие:

1. Спортивный зал.
2. Тренажёрный зал.
3. Тренажёры.
4. Штанги большие.
5. Штанги маленькие.
6. Диски для штанги разного веса.
7. Гири 12,16,24,32 кг.
8. Гантели разного веса.

9. Обручи гимнастические.
10. Скакалки гимнастические.
11. Мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные.
12. Секундомер.
13. Рулетка.

Работу по программе осуществляет преподаватель с высшим педагогическим образованием физкультурно-спортивной направленности, обладающим знаниями и навыками обучения гиревому спорту.

Методическое обеспечение

№ п/п	Разделы и темы	Формы занятия	Приемы и методы организации занятий	Методический и дидактический материал	Техническое оснащение
1	Теоретическая подготовка.	Беседа, рассказ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал, видеоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик.
2	Общая физическая подготовка.	Беседа, рассказ, объяснение, практикум.	Словесный, наглядный, практический.	Литература, фотоматериал, видеоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик. Тренажёры. штанги большие, штанги маленькие, диски для штанги разного веса, гири 12,16,24,32 кг., гантели разного веса, обручи гимнастические, скакалки гимнастические, мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные. Секундомер.
3	Техническая подготовка.	Рассказ, объяснение, практикум.	Словесный, наглядный, практический.	Литература, фотоматериал, видеоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик. Тренажёры. штанги большие, штанги маленькие, диски для штанги разного веса, гири 12,16,24,32 кг., гантели разного веса, обручи гимнастические, скакалки гимнастические, мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные. Секундомер.
4	Тактическая	Рассказ,	Словесный,	Литература,	Тетрадь для записей и

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности «Гиревой спорт»

	подготовка.	объяснение, практикум.	наглядный, практический.	фотоматериал, видеоматериал.	зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик. Тренажёры. штанги большие, штанги маленькие, диски для штанги разного веса, гири 12,16,24,32 кг., гантели разного веса, обручи гимнастические, скакалки гимнастические, мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные. Секундомер.
5	Психологическая подготовка.	Рассказ, объяснение, практикум.	Словесный, наглядный, практический.	Литература, фотоматериал, видеоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик. Тренажёры. штанги большие, штанги маленькие, диски для штанги разного веса, гири 12,16,24,32 кг., гантели разного веса, обручи гимнастические, скакалки гимнастические, мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные. Секундомер.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абидов Т.Х. Чемпионами не рождаются. – Ташкент: Узбекистан, 2002. – 68 с.
2. Алексеев И. Мои гантели – костыли свинцовые: дневник Ильи Алексеева // Спортивная жизнь России. – 2000. – № 11-12. – С. 27-29; 1994. – № 1. – С. 9-11.
3. Ануров Л.В. Гиревое жонглирование на начальном этапе занятий гиревым спортом // Пути развития инновационных спортивно-оздоровительных программ в сфере досуга детей и молодёжи: Сборник тез. конф. – М.: Советский спорт, 2000. – С. 39-40.
4. Арансон М. Заочные игры Олега Фетисова с силачами прошлых лет // Спортивная жизнь России. – 2003. – № 5-6. – С. 19-21.
5. Архангородский В.С. Гиревой спорт. – К.: Здоров'я, 2004. – 52 с.
6. Ахлюстин А. Вещее слово // Спортивная жизнь России. – 2003. – № 6. – С. 16-17.
7. Балакшин В.Н., Моренченко С.В. Физическое воспитание: Учеб. пособие по атлетической гимнастике и гиревому спорту для студентов всех специальностей. – Саратов: Изд-во Саратовск. гос. техн. ун-та, 2001. – 66 с.
8. Безуглов В. Старая любовь не ржавеет // Спортивная жизнь России. – 2005. – № 11-12. – С. 14-15.
9. Богатырские забавы // Спорт в школе. – 2001. – № 4. – С. 14-15.
10. Борисевич С.А. Построение тренировочного процесса спортсменов-гиревиков высокой квалификации: Автореф. дис...канд. пед. наук. – Омск: СибГАФК, 2003. – 22 с.
11. Бурмистров А.П., Ромашин Ю.А. Тренировка силы и силовой выносливости. Методика подготовки военнослужащих в упражнении с гириями. – М.: Воениздат, 2004. – 84 с.
12. Бухаров А.В. Гиревой спорт. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 129 с.
13. Бюллетень / СОА. № 7. – Омск, 2006. – 81 с.