

АННОТАЦИЯ

к рабочей программе

«Гиревой спорт»

Направление программы: физкультурно-спортивное

Возраст детей: программа по гиревому спорту предусматривает занятия для юношей и девушек 12-17 лет.

Сроки реализации программы: программа рассчитана на 1 год.

Режим занятий. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Всего 204 часа

Цель программы: вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной тренировки по гиревому спорту, направленную на гармоничное развитие морально-этических и физических качеств.

Основные задачи: формировать стойкий интерес и потребность к занятиям спортом; укреплять здоровье обучающихся; обучить технике гиревого спорта; проводить профилактику вредных привычек и правонарушений; воспитывать морально-этические, волевые качества, трудолюбие, дисциплинированность у подростков; осуществлять подготовку спортсменов-гиревиков для участия в районных и краевых соревнованиях;

Формы занятий. Основными формами проведения учебно-тренировочных занятий являются: групповые теоретические занятия в виде бесед педагога, медицинского работника; практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы по утверждённому расписанию; участие обучающихся в спортивных соревнованиях и восстановительных мероприятиях; просмотр и методический разбор учебных видеофильмов, крупных спортивных соревнований; судейская практика.

Ожидаемый результат предполагает: овладение знаниями и умениями в соответствии с программным материалом; успешную сдачу контрольных нормативов по ОФП; выполнение юношеских и взрослых спортивных разрядов; высокий уровень физической подготовки учащихся; высокий уровень морально-волевых качеств и систему ценностных ориентаций; готовность дальнейшего совершенствования спортивного мастерства в других образовательных организациях по данному виду спорта.

Муниципальное казённое образовательное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеский центр Ачинского района»

Рассмотрено и рекомендовано
методическим советом
МКОУ ДО «ДЮЦ Ачинского
района»
Протокол № 1
от «20» сентября 2016 г.



Утверждаю
Директор МКОУДО «ДЮЦ
Ачинского района»
И.В. Нечипоренко
Приказ №23
от «20» сентября 2016 г.

Рабочая программа «Гиревой спорт»

Физкультурно-спортивное направление
срок реализации – 1 года

Составитель и реализует программу:
Мацкевич Артём Александрович,
педагог дополнительного образования

Ачинский район
2016 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность, составлена для спортивной секции по гиревому спорту на основе учебной программы по гиревому спорту автор Лепёшкин В.А. «Гиревой спорт//Спорт в школе – 2006 г» и Примерной программы для организации учебно – тренировочного процесса по гиревому спорту в учреждениях дополнительного образования / авт.-сост.: И.П. Солодов, В.Б. Шванев и др. – М.: Советский спорт, 2009.

Главным отличием данной программы является то, что она направлена на массовое включение детей в спортивную подготовку, а не на достижение высокого спортивного результата, в связи с этим в программе сохранены основные разделы, однако уменьшено количество часов на их прохождение.

Программа определяет объем занятий по теоретической подготовке, общей физической подготовке, специальной физической подготовке, основам техники выполнения упражнений с гирями и на тренажерах.

Актуальность программы

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 X 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.

Характеристика вида спорта гиревой спорт Циклический вид спорта, в основе которого лежит подъем гирь максимально возможное число, раз за отведенный промежуток времени, в положении стоя. Существует две дисциплины у мужчин и одна у женщин. Мужчины соревнуются в классическом двоеборье или толчке по длинному циклу. В свою очередь двоеборье состоит из двух упражнений: толчок двух гирь двумя руками от груди и рывок одной гири каждой рукой. В рывке допускается одна смена рук без постановки снаряда на помост. После выполнения двух упражнений подсчитываются очки в сумме двоеборья. Толчок по длинному циклу заключается в забросе гирь на грудь, выталкивании вверх от груди, опускании на грудь и спуске вниз без касания помоста. Упражнение выполняется с двумя гирями.

Педагогическая целесообразность программы: важной содержательной частью программы является воспитательная работа, проводимая с учащимися. Формирование у воспитанников таких личностных качеств, как уверенность в себе, чувство собственного достоинства, дисциплинированность, ответственность, трудолюбие, терпимость, доброжелательность, стойкость, мужество, общительность происходит не только в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований, но и при неформальном общении, в процессе проведения различных культурно – массовых мероприятий, совместных поездок и экскурсий. Участие в такого рода мероприятиях помогает подросткам преодолевать

различные внутренние комплексы, развивает навыки межличностного общения, повышает интеллектуальный уровень и расширяет кругозор, воспитывает чувства дружбы и товарищество, чувство коллективизма.

Цель программы: вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной тренировки по гиревому спорту, направленную на гармоничное развитие морально-этических и физических качеств.

Основные задачи:

- формировать стойкий интерес и потребность к занятиям спортом;
- укреплять здоровье обучающихся;
- обучить технике гиревого спорта;
- проводить профилактику вредных привычек и правонарушений;
- воспитывать морально-этические, волевые качества, трудолюбие, дисциплинированность у подростков.
- осуществлять подготовку спортсменов-гиревиков для участия в районных и краевых соревнованиях;

Возраст детей: программа по гиревому спорту предусматривает занятия для юношей и девушек 12-17 лет.

Сроки реализации программы: программа рассчитана на 1 год.

Формы занятий. Основными формами проведения учебно-тренировочных занятий являются:

- групповые теоретические занятия в виде бесед педагога, медицинского работника;
- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы по утверждённому расписанию; ;
- участие обучающихся в спортивных соревнованиях и восстановительных мероприятиях;
- просмотр и методический разбор учебных видеофильмов, крупных спортивных соревнований;
- судейская практика.

Режим занятий. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Ожидаемый результат предполагает:

- овладение знаниями и умениями в соответствии с программным материалом;
- успешную сдачу контрольных нормативов по ОФП;
- выполнение юношеских и взрослых спортивных разрядов;
- высокий уровень физической подготовки учащихся;
- высокий уровень морально-волевых качеств и систему ценностных ориентаций;
- готовность дальнейшего совершенствования спортивного мастерства в других образовательных организациях по данному виду спорта.

Промежуточная (итоговая) аттестация обучающихся

Текущий контроль и промежуточная (итоговая) аттестация обучающихся являются неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяют оценить реальную результативность учебно-тренировочной деятельности. Текущий контроль успеваемости –

оценка качества усвоения содержания разделов Программы, выполнение тренировочных заданий обучающимися по результатам проверки.

Промежуточная (итоговая) аттестация для перевода на следующий этап (период) осуществляется один раз в год. Срок проведения - май текущего года.

Форма промежуточной аттестации – сдача контрольно-переводных нормативов. Итоги промежуточной аттестации обучающихся отражаются в протоколе сдачи контрольно-переводных нормативов, который является одним из отчетных документов. Обучающиеся, не сдавшие контрольно-переводные нормативы по болезни или другой уважительной причине, могут быть оставлены на прежнем этапе (периоде) подготовки.

Особенности организации образовательного процесса

	Год обучения				
	1	2	3	4	5
Количество часов в неделю по годам обучения	6		-	-	-
Количество учебных недель	34				
Количество учебных часов по программе	204				
Количество учебных часов согласно расписанию	204				

Учебно-тематический план

№п/п	Тема	Теория	Практика	Всего
1	Теоретическая подготовка	22		22
2	Основы техники классических упражнений в гиревом спорте	6	20	26
3	Совершенствование классических упражнений: рывка, толчка, толчка по длинному циклу	6	56	62
4	Развитие специальных физических качеств занимающихся	2	30	32
5	Общая физическая подготовка	6	50	56
6	Контрольные испытания по специализации и ОФП		8	8
	Всего			204

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
на 2015-2016 учебный год

№	Дата	Тема занятия	Количество часов		Тип подготовки
			теория	практика	
1-2	01.10	Техника безопасности при занятиях гиревым спортом. Кроссовая подготовка. ОРУ	1	1	Теория ОФП
3-4	06.10	Разучивание комплекса упражнений с гирями № 1		2	СФП
5-7	07.10	Основы техники рывка одной рукой	1	2	Технич.
8-9	08.10	Круговая тренировка		2	ОФП
10-11	13.10	Состояние и развитие гиревого спорта в России. Кроссовая подготовка . ОРУ	1	1	Теория ОФП
12-13	14.10	Разучивание комплекса упражнений с гирями № 2		2	СФП
14-15	15.10	Освоение техники маха гирей одной рукой	1	1	Технич.
16-17	20.10	Круговая тренировка		2	ОФП
18-20	21.10	Физическая культура и спорт в России. Кроссовая подготовка. ОРУ	1	2	Теория ОФП
21-22	22.10	Выполнение комплекса упражнений с гирей №1 и 2		2	СФП
23-25	27.10	Освоение фаз рывка гирей одной рукой	1	2	Теория Технич.
26-27	28.10	Круговая тренировка		2	ОФП
28-29	29.10	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена Кроссовая подготовка. ОРУ	1	1	Теория ОФП
30-32	03.11	Разучивание комплекса упражнений с гирей № 3	1	2	СФП
33-34	04.11	Тренировка замаха и подрыва гири в рывке		2	Технич.
35-36	05.11	Круговая тренировка		2	ОФП
37-38	10.11	Выполнение контрольных нормативов		2	Нормат.
39-41	11.11	Разучивание комплекса упражнений с гирей № 4	1	2	СФП
42-43	12.11	Тренировка просова руки и фиксации гири в рывке	1	1	Технич.
44-45	17.11	Комплекс ОРУ	1	1	ОФП
46-47	18.11	Строение и функции организма человека. Кроссовая подготовка. ОРУ	1	1	Теория ОФП
48-49	19.11	Совершенствование техники рывка гири 1 рукой		2	СФП
50-51	24.11	Техника жима гири одной рукой стоя от плеча		2	Технич.

№	Дата	Тема занятия	Количество часов		Тип подготовки
			теория	практика	
52-54	25.11	Комплекс упражнений с гирей №3 и № 4	1	2	ОФП
55-56	26.11	Гигиена, режим и питание занимающихся спортом Кроссовая подготовка. ОРУ	1	1	Теория ОФП
57-58	01.12	Развитие выносливости в упражнении рывок гири		2	СФП
59-60	02.12	Техника подседа в упражнении рывок гири	1	1	Технич.
61-62	03.12	Круговая тренировка		2	ОФП
63-64	08.12	Влияние физических упражнений на организм Кроссовая подготовка . ОРУ	1	1	Теория ОФП
65-67	09.12	Жим двух гирь от груди в стойке	1	2	СФП
68-69	10.12	Основы техники толчка двух гирь от груди		2	Технич.
70-71	15.12	Разучивание комплекса упражнений с гирей №5	1	1	Теория ОФП
72-73	16.12	Техника безопасности при занятиях гиревым спортом. Развитие гибкости и растягивания	1	1	Теория ОФП
74-76	17.12	Освоение фаз толчка 2-х гирь от груди	1	2	СФП
77-78	22.12	Техника заброса двух гирь на грудь	1	1	Технич.
79-80	23.12	Круговая тренировка		2	ОФП
81-82	24.12	Контроль спортивной подготовки (промежуточная аттестация)	1	1	Зачёт
83-84	29.12	Разучивание комплекса упражнений с гирями № 1	1	1	СФП
85-86	30.12	Совершенствование техники рывка гири 1 рукой		2	Технич.
87-88	31.12	Разучивание комплекса упражнений с гирей №6		2	ОФП
89-90	06.01	Врачебный контроль и профилактика травматизма. Кроссовая подготовка . ОРУ	1	1	Теория ОФП
91-92	07.01	Развитие выносливости в упражнении толчок двух гирь	1	1	СФП
93-94	08.01	Основы техники гиревого жонглирования	1	1	Технич.
95-96	12.01	Круговая тренировка		2	ОФП
97-98	13.01	Врачебный контроль и самоконтроль. Спортигры.	1	1	Теория ОФП
99-101	14.01	Выполнение комплекса упражнений с гирей №5 и 6	1	2	СФП
102-103	19.01	Освоение фаз рывка гирей одной рукой		2	Технич.
104-105	20.01	Круговая тренировка		2	ОФП
106-107	21.01	Общая характеристика спортивной	1	1	Теория

№	Дата	Тема занятия	Количество часов		Тип подготовки
			теория	практика	
		подготовки. Кроссовая подготовка. ОРУ			ОФП
108-109	26.01	Повторная тренировка в упражнении рывок.		2	СФП
110-111	27.01	Тренировка замаха и подрыва гири в рывке		2	Технич.
112-113	28.01	Круговая тренировка		2	ОФП
114-115	02.02	Профилактика заболеваемости и травматизма. Кроссовая подготовка. ОРУ	1	1	Теория ОФП
116-117	03.02	Повторная тренировка в упражнении толчок двух гирь		2	СФП
118-119	04.02	Тренировка просова руки и фиксации гири в рывке	1	1	Технич.
120-121	09.02	Спортигры		2	ОФП
122-123	10.02	Выполнение контрольных нормативов		2	Нормат.
124-125	11.02	Совершенствование техники рывка гири 1 рукой		2	СФП
126-128	16.02	Техника толчка двух гирь по длинному циклу	1	2	Технич.
129-130	17.02	Круговая тренировка		2	ОФП
131-132	18.02	Планирование и контроль спортивной подготовки Развитие гибкости и ловкости	1	1	Теория ОФП
133-134	24.02	Освоение способов дыхания в упражнении толчок гирь	1	1	СФП
135-136	25.02	Техника подседа в упражнении толчок двух гирь		2	Технич.
137-138	01.03	Игровая тренировка		2	ОФП
139-140	02.03	Физические способности и физическая подготовка. Кроссовая подготовка. ОРУ	1	1	Теория ОФП
141-142	03.03	Равномерная тренировка в рывке гири одной рукой		2	СФП
143-144	09.03	Изучение техники гиревого жонглирования	1	1	Технич.
145-146	10.03	Разучивание комплекса упражнений с гирей №7		2	ОФП
147-148	15.03	Основы техники соревновательных упражнений и техническая подготовка. Круговая тренировка.		2	Теория ОФП
149-150	16.03	Развитие скоростной выносливости в упражнении рывок		2	СФП
151-152	17.03	Совершенствование техники рывка гири 1 рукой		2	Технич.
153-154	22.03	Спортигры		2	ОФП
155-156	23.03	Судейство и правила соревнований. Совершенствование	1	1	Теория Технич.

№	Дата	Тема занятия	Количество часов		Тип подготовки
			теория	практика	
		техники маха гирей одной рукой.			
157-158	24.03	Силовая подготовка		2	СФП
159-160	29.03	Совершенствование техники замаха и подрыва гири		2	Технич.
161-162	30.03	Круговая тренировка. Игры.		2	ОФП
163-164	31.03	Гиревое двоеборье – толчок, рывок		2	Технич.
165-166	05.04	Влияние гиревого спорта на организм занимающихся. Кроссовая подготовка. ОРУ	1	1	Теория ОФП
167-168	06.04	Развитие выносливости в упражнении рывок гири		2	СФП
169-170	07.04	Техника подседа в упражнении рывок гири одной рукой		2	Технич.
171-172	12.04	Круговая тренировка. Упражнения на гибкость		2	ОФП
173-174	13.04	Моральная и психологическая подготовка. Кроссовая подготовка. ОРУ	1	1	Теория ОФП
175-176	14.04	Жим двух гирь от груди в стойке. Силовая подготовка		2	СФП
177-178	19.04	Основы техники толчка двух гирь от груди		2	Технич.
179-180	20.04	Повторная тренировка в рывке гири одной рукой		2	ОФП
181-182	21.04	Правила выполнения страховки при занятиях гирями. Развитие гибкости и растягивания. Игры.	1	1	Теория ОФП
183-184	26.04	Освоение фаз толчка 2-х гирь от груди		2	СФП
185-186	27.04	Техника заброса двух гирь на грудь. Силовая подготовка		2	Технич.
187-188	28.04	Круговая тренировка. Игры.		2	ОФП
189-190	03.05	Выполнение контрольных нормативов		2	Нормат.
191-192	04.05	Скоростно - силовая подготовка		2	СФП
193-194	05.05	Совершенствование техники рывка гири 1 рукой		2	Технич.
195-196	10.05	Совершенствование элементов гиревого жонглирования		2	Технич.
197-198	11.05	Организация и проведение соревнований. Кроссовая подготовка. ОРУ	1	1	Теория ОФП
199-200	12.05	Развитие выносливости в упражнении толчок двух гирь		2	СФП
201-202	17.05	Основы техники гиревого жонглирования	1	1	Технич.
203-204	18.05	Игровая тренировка		2	ОФП
205-206	19.05	Гиревое жонглирование. Спортигры		2	СФП

№	Дата	Тема занятия	Количество часов		Тип подготовки
			теория	практика	
207-208	24.05	Выполнение контрольных нормативов		2	Нормат.
209-210	25.05	Совершенствование фаз рывка гирей одной рукой		2	Технич.
211-212	27.05	Игровая тренировка.		2	ОФП
213-214	31.05	Аттестация обучающихся		2	зачёт

ЛИТЕРАТУРА

1. Виноградов, Г.П. Гиревой спорт как средство атлетической подготовки подростков и юношей: методические рекомендации / Г.П. Виноградов – Л.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1988. - 24 с.
2. Воротынцев, А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А.И. Воронинцев. – М.: Советский спорт, 2002. – 272 с.: ил.
3. Гиревой спорт: Правила соревнований. – Рыбинск: Президиум ВФГС, 2007. – 12 с.
4. Дворкин, Л.С. Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2001. – 384 с.
5. Методики повышения спортивного мастерства в гиревом спорте /сост. И.В. Морозов//Ежегодник, вып. №2. – Ростов-н/Д: Ростовский филиал РСБИ, 2008. – 112 с.: ил.
6. 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.