

Министерство образования Московской области  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Московской области «Воскресенский колледж»

Рассмотрена на заседании  
предметной цикловой комиссии  
физической культуры и ОБЖ  
« 31 » августа 2023 г.,  
протокол № 01

Утверждаю  
зам. директора по УВР ГБПОУ МО  
«Воскресенский колледж»  
Долгилевская О.Э.  
« 31 » августа 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивной направленности

**«ГИРЕВОЙ СПОРТ»**  
базовый уровень подготовки

Возраст обучающихся: 15-18 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Автор – составитель программы:  
Хотяков Павел Николаевич,  
преподаватель физического воспитания,  
высшей квалификационной категории

г.о. Воскресенск, 2023 г.

## Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

### 1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Гиревой спорт» является модифицированной и разработана на основании следующих нормативных документов:

- Федеральным законом от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст.2, ст.15, ст.16,ст.17,ст.75, ст.79)
- приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 №629, п.17 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Приказом от 30.09.2020 года №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 года №196»
- методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18 ноября 2015 года;
- Концепции развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р);
- СанПиНа 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
- Методические рекомендации от 20 марта 2020 года по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.
- письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 г. № АК- 2563/05 « О методических рекомендациях» вместе с (Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);
- приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 05.08.2020 г. №882/391 « Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»

**Гиревой спорт** – циклический силовой вид спорта. в основе которого лежит подъем гирь максимально возможное число раз за отведённый промежуток времени в положении стоя;

- действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей;
- преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
- постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Уровень реализации программы** – базовый (основной).

**Актуальность программы.** Гиревой спорт доступен всем, занимаются им как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила покоряют многих любителей.

Выбор этого вида спорта 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 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.

Программы является то, что она адаптирована к условиям образовательного процесса в колледже. Основными показателями выполнения программы по уровню подготовленности обучающихся является выполнение контрольно-переводных нормативов по общей, специальной, физической и технической подготовкам, овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий и соревнований в гиревом спорте.

Соревновательный характер гиревого спорта, самостоятельность тактических индивидуальных действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к процессу.

Эти особенности гиревого спорта создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у студентов поведенческих установок, гиревой спорт, как вид спорта, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир студента, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современного средне специального образования у студентов в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного

образования «Гиревой спорт», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

**Обоснование новизны** программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди студентов, являясь увлекательным спортом, представляющим собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

**Педагогическая целесообразность** - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса студентов к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

**Адресат дополнительной общеразвивающей программы:** данная программа предназначена для обучающихся в возрасте 15-18 лет.

**Объем и срок реализации программы:** 1 год, 100 часов

**Особенности организации образовательного процесса:**

Дидактическая направленность, обусловленная решением образовательных задач. Строгая регламентация деятельности занимающихся и дозирование нагрузки. Постоянный состав занимающихся и их возрастная однородность. Использование разнообразных организационных форм, средств, методов и приемов. Гибкая информационная система контроля знаний, умений и навыков. Планирование учебных занятий секции согласовано с общим планом физкультурно-массовой работы школы. Основной формой занятия является спортивная тренировка. Занятия по данной дополнительной общеразвивающей программе возможно как в очном формате, так и с применением обучения в дистанционном формате.

**Состав группы:** участвующих в реализации данной дополнительной образовательной общеразвивающей программы от 6 до 30 человек.

Главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. Создание условий для развития личности юных гиревиков.
2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.
3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности, занимающихся гиревым спортом.
4. Формирование знаний, умений и навыков по гиревому спорту.
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.
6. Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности в гиревом спорте.

**Режим занятий:** Занятия проводятся один раз в неделю по 2 часа.

**Формы обучения:** очная. При необходимости возможна реализация программы с применением электронного обучения (ЭО) и дистанционных образовательных технологий

(ДОТ). При реализации ДОТ занятия проводятся с использованием чатов электронной системы общения, проводятся в режиме онлайн.

## **1.2 Цель и задачи программы:**

**Цель программы:** содействие физическому развитию учащихся и привитие стойкого интереса к систематическим занятиям спортом путем обучения гиревому спорту.

### **Задачи реализации программы:**

#### **Образовательные:**

- Обучение техническим и тактическим основам гиревого спорта, дальнейшее совершенствование технических и тактических приемов при выполнении упражнений;
- Освоение учащимися знаний для занятий гиревым спортом;
- Владение умениями и навыками приемов гиревого спорта;
- Развитие силы, ловкости, координации движений, быстроты реакции;
- Воспитание интереса к гиревому спорту.

#### **Развивающие:**

- Развитие спортивных способностей обучающихся;
- Развитие желания участвовать в соревнованиях проводимых в течение года.

#### **Воспитательные:**

- Воспитать упорство, трудолюбие, настойчивость в достижении цели;
- Воспитание трудолюбия, коммуникабельности, чувства товарищества и патриотизма.

## **Планируемые результаты:**

### **Личностные результаты:**

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.
- усвоение студентом социально значимых знаний: знание норм и традиций того общества, в котором он живёт, знание об истории гиревого спорта и развития его в нашей стране;
- развитие социально значимых отношений;
- формировать положительное отношение к систематическим занятиям гиревым спортом;
- учить взаимоотношению в команде;
- развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду;
- учить ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам;
- приобретение студентом опыта осуществления социально значимых действий;
- понимать роль гиревого в укреплении здоровья;
- научить студентов самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок;
- уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.

### **Метапредметные результаты:**

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

*Студенты научатся:*

- следовать при выполнении задания инструкциям преподавателя;
- понимать цель выполняемых действий;
- различать весовые категории и типы упражнений.

*Студенты получат возможность научиться:*

- принимать решения связанные с соревновательными действиями;
- освоят опыт специфической деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, знания и умения, конкретные элементы практического опыта – навыки или предметные компетенции.

**Предметные результаты:**

- формирование знаний о гиревом спорте и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;
- иметь представление об истории развития волейбола в России, о правилах личной гигиены, профилактики травматизма;
- технически правильно выполнять действия при занятиях гиревым спортом.

### 1.3 Содержание программы

#### Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности.	18	8	10	
2.	Физическое совершенствование со спортивной направленностью.	60		60	
3.	Способы спортивно-тренировочной деятельности.	22		22	
<b>Итого часов:</b>		<b>100</b>	<b>8</b>	<b>92</b>	

**Содержание разделов и тем**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<p><b>Раздел 1.</b> Знания о спортивно-оздоровительной деятельности.</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия: История возникновения и развития физической культуры. Физическая культура и История возникновения в России. Правовые основы физической культуры и спорта олимпийское движение в России. Правовые основы физической культуры и спорта</p> <p>Контрольные работы</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <p>История возникновения и развития физической культуры. Физическая культура и История возникновения в России. Правовые основы физической культуры и спорта</p> <p>Содержание учебного материала</p>	18	
<p><b>Тема 1.1.</b> Физическая культура и спорт в России. Влияние физических упражнений на организм занимающихся</p>	<p>Практические занятия: История возникновения и развития физической культуры. Физическая культура и История возникновения в России. Правовые основы физической культуры и спорта</p> <p>Контрольные работы</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <p>История возникновения и развития физической культуры. Физическая культура и История возникновения в России. Правовые основы физической культуры и спорта</p> <p>Содержание учебного материала</p>	4	
<p><b>Тема 1.2.</b> Основные методики гиревого спорта. Правила соревнований, их организация и проведение</p>	<p>Практические занятия. Общепедагогическая подготовка, общеразвивающие упражнения, занятия в тренажерном зале, упражнения с гантелями, гирей, штангой. Приседания в нагрузке, жим лежа и стоя, упражнения на широчайшую мышцу, бицепс, трицепс. Повторные упражнения, разучивание силовых комплексов №№ 1 и 2. Техника толчка и рывка гири 16 кг. Наклоны, упражнения на пресс, жим штанги стоя.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся. Утренняя физическая зарядка с гантелями до 10 кг. Утренняя и вечерняя пробежки. Подтягивание на высокой перекладине, выход силой.</p>	2	
<p><b>Раздел 2.</b> Физическое совершенствование со спортивной направленностью.</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия. Общепедагогическая подготовка, общеразвивающие упражнения, занятия в тренажерном зале, упражнения с гантелями, гирей, штангой. Приседания в нагрузке, жим лежа и стоя, упражнения на широчайшую мышцу, бицепс, трицепс. Повторные упражнения, разучивание силовых комплексов №№ 1 и 2. Техника толчка и рывка гири 16 кг. Наклоны, упражнения на пресс, жим штанги стоя.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся. Утренняя физическая зарядка с гантелями до 10 кг. Утренняя и вечерняя пробежки. Подтягивание на высокой перекладине, выход силой.</p>	6	
		60	

<p><b>Тема 2.1.</b> <b>Общая и специальная физическая подготовка.</b></p>	<p>Содержание учебного материала</p>	<p>10</p> <p>Практические занятия. Упражнения с гирями, в зависимости от целей учебно-тренировочного занятия подразделяются: подготовительные, специально-подготовительные и соревновательные. Подготовительными упражнениями являются различные махи гирь с перекладыванием из одной руки в другую, жонглирование, различные приседания. Широко используется такое упражнение, как «заброс одной гири на грудь» с последующим опусканием в замах. Специально - подготовительными являются упражнения, ритмо-темповый рисунок которых, в плане чередования периодов усилий и расслаблений различных групп мышц, похож на соревновательные упражнения. Это выполнение упражнения классический толчок с одной гирей, швунги, упражнения рывок двумя руками и т.д. Специально - подготовительные упражнения могут выполняться с одной гирей, а также с двумя гирями, вес гири при этом может широко варьироваться.</p>	
<p><b>Тема 2.2.</b> <b>Основы техники толчка гири</b></p>	<p>Самостоятельная работа обучающихся. жим штанги стоя двумя руками со стоек; - подъём штанги вверх на прямые руки из положения вис штанги вниз; - жим штанги лёжа; - жим штанги, стоя из-за головы; - тяга штанги прямыми руками с «подрывом, трапециевидными мышцами»; - Швунг жимовой штанги с груди и с плеч; - Попеременный жим гирь разного веса от груди, лёжа на горизонтальной скамейке; - Попеременный жим гирь стоя; - «Французский» жим стоя; - Попеременное поднимание гантелей на бицепс разного веса.</p> <p>Содержание учебного материала</p>	<p>10</p>	



	<p>Практические занятия.</p> <p>Тяга штанги в наклоне; - наклоны лёжа на гимнастическом козле, ноги зафиксированы на шведской стенке (гиперэкстензия). - наклоны в стороны с гирями в руках; - наклоны, стоя со штангой на плечах; - перемахи гири попеременно; - одновременное поднимание рук и ног лёжа на животе. - подъём гири на грудь с последующим опусканием их между ног.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях).</p> <p>Приседание со штангой разного веса; - станова тяга штанги разного веса; - ходьба выпадами со штангой; - приседание на одной ноге; - поднимание на носки со штангой на плечах; - жим веса ногами на специальном блочном тренажёре.</p>	20	
<p><b>Раздел 3.</b> <b>Способы спортивно-тренировочной деятельности.</b></p>		20	
<p><b>Тема 3.1.</b> <b>Контрольные занятия и соревнования</b></p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия.</p> <p>- метание набивного мяча на дальность; - выпрыгивание из полуприседа со штангой на плечах; - запрыгивание на гимнастического козла и перепрыгивание его с места; - прыжки в длину и в высоту; - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с хлопком в ладоши в момент отталкивания от пола; - спрыгивание с высоты 50-80 см. с последующим выпрыгиванием вверх; - выпрыгивание вверх с подведением колен к груди; - прыжки с изменением направления движения (по точкам); - выполнение классических упражнений тяжёлой атлетики (толчок и рывок штанги).</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <p>Первенство ВК по гиревому спорту</p> <p>Содержание учебного материала</p>	6	
<p><b>Тема 3.2.</b> <b>Соревновательная деятельность. Судейская и инструкторская практика</b></p>	<p>Практические занятия.</p> <p>Подготовка юных инструкторов и судейской бригады для проведения внутриколледжных соревнований. Правила соревнований и их проведение. Основные правила соревнований. Какие бывают нарушения правил. Проведение внутриколледжных соревнований. Специальная физическая подготовка: увеличенная фиксация в упражнении толчок, рывок, толчок по длинному циклу. Перемахи гири, подъём гири на грудь. Техническая подготовка: толчок с последующим выпрыгиванием гири, перемахи гири, перемахи гири с видеосъёмкой с последующим разбором ошибок. Участие в районных и областных соревнованиях. Ожидаемые результаты: повышение мотивации к регулярным занятиям гиревым спортом и участию в соревновательной деятельности, совершенствование психологической подготовки, профилактика вредных привычек Медицинский контроль: К занятиям допускаются обучающиеся имеющие медицинский допуск.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях).</p> <p>Основные линии на площадке. Основные правила соревнований. Какие бывают нарушения правил. Проведение внутриколледжных соревнований.</p>	4	
<p><b>Всего:</b></p>		6	100

## Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.2. Календарно – тематическое планирование

№ пп	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь		15.40 – 17.10	Теоретич. – практич.	2	1. Вводное занятие. Знакомство с устройством тренажёров и оборудования. 2. Техника безопасности на занятии.	Спортивный и тренажер. залы	
2.	Сентябрь		15.40 – 17.10	Практич.	2	1. Знакомство с базовым движением «жим штанги лёжа». 2. Разучивание упражнения «приседания без отягощения»	Спортивный и тренажер. залы	
3.	Сентябрь		15.40 – 17.10	Практич.	2	1. Знакомство с упражнением «тяга на блочном устройстве» 2. Знакомство с упражнением «наклоны на скамье для гиперэкстензии»	Спортивный и тренажер. залы	
4.	Сентябрь		15.40 – 17.10	Практич.	2	1. Разучивание упражнения «тяга на блочном устройстве» широким хватом за голову 2. Отработка соревновательного движения «жим штанги лёжа»	Спортивный и тренажер. залы	
5.	Сентябрь		15.40 – 17.10	Практич.	2	1. Разучивание упражнения «шраги» 2. Знакомство с упражнением «выпады»	Спортивный и тренажер. залы	
6.	Октябрь		15.40 – 17.10	Практич.	2	1. Знакомство с упражнением «румынская тяга» 2. Разучивание упражнения «жим трицепсовый на блоке»	Спортивный и тренажер. залы	

7.	Октябрь	15.40 – 17.10	Практич.	2	1. Закрепление упражнения «жим штанги лёжа» 2. Отработка упражнения «жим трицепсовый на блоке»	Спортивный и тренажер. залы
8.	Октябрь	15.40 – 17.10	Практич.	2	1. Разучивание упражнения «жим под углом 45°» 2. Разучивание упражнения «тяга штанги к подбородку»	Спортивный и тренажер. залы
9.	Октябрь	15.40 – 17.10	Практич.	2	1. Знакомство с работой на скамье Скотта 2. Отработка движения «приседание без отягощения»	Спортивный и тренажер. залы
10.	Октябрь	15.40 – 17.10	Практич.	2	1. Отработка движения «жим штанги лёжа с 2 с паузой» 2. Отработка движения «румынская тяга»	Спортивный и тренажер. залы
11.	Ноябрь	15.40 – 17.10	Практич.	2	1. Разучивание упражнения «жим штанги лёжа обратным хватом» 2. Отработка изученных упражнений	Спортивный и тренажер. залы
12.	Ноябрь	15.40 – 17.10	Практич.	2	1. Разучивание упражнения «жим трицепсовый от лба» 2. Проходка: жим лёжа, жим трицепсовый на блоке	Спортивный и тренажер. залы
13.	Ноябрь	15.40 – 17.10	Практич.	2	1. Отработка движения «тяга штанги в наклоне» 2. Отработка движения «наклоны со штангой на плечах»	Спортивный и тренажер. залы
14.	Ноябрь	15.40 – 17.10	Практич.	2	1. Отработка движения «жим лёжа под углом 45°» 2. Отработка движения «приседания со штангой на плечах»	Спортивный и тренажер. залы

<b>15.</b>	Ноябрь	15.40 – 17.10	Практич.	2	1. Отработка движения «тяга рычажная» 2. Отработка движения «концентрированные подьёмы гантелей на бицепс»	Спортивный и тренажер. залы
<b>16.</b>	Декабрь	15.40 – 17.10	Практич.	2	1. Отработка движения «тяга на блочном устройстве широким хватом за голову» 2. Отработка движения «тяга на блочном устройстве широким хватом к груди»	Спортивный и тренажер. залы
<b>17.</b>	Декабрь	15.40 – 17.10	Практич.	2	1. Отработка упражнения «шраги» 2. Разучивание движения «разводка гантелей в стороны из положения «лёжа»	Спортивный и тренажер. залы
<b>18.</b>	Декабрь	15.40 – 17.10	Практич.	2	1. Отработка упражнения «разводка гантелей из положения «лёжа» 2. Отработка движения «выпады»	Спортивный и тренажер. залы
<b>19.</b>	Декабрь	15.40 – 17.10	Практич.	2	1. Разучивание движения «пулл-овер» 2. Совершенствование техники изученных упражнений	Спортивный и тренажер. залы
<b>20.</b>	Декабрь	15.40 – 17.10	Практич.	2	1. Совершенствование техники изученных упражнений 2. Отработка упражнения «пулл-овер»	Спортивный и тренажер. залы
<b>21.</b>	Январь	15.40 – 17.10	Практич.	2	1. Отработка упражнения «румынская тяга» 2. Разучивание упражнения «сведение рук на блочном устройстве»	Спортивный и тренажер. залы
<b>22.</b>	Январь	15.40 – 17.10	Практич.	2	1. Отработка упражнения «сведение рук на блочном устройстве» 2. Отработка упражнения «жим под углом 45°»	Спортивный и тренажер. залы

<b>23.</b>	Январь	15.40 – 17.10	Практич.	2	1. Отработка упражнения «жим гантелей сидя» 2. Отработка упражнения «жим гантелей сидя»	Спортивный и тренажер. залы	
<b>24.</b>	Январь	15.40 – 17.10	Практич.	2	1. Отработка упражнения «тяга штанги к подбородку» 2. Отработка упражнения «работы на скамье Скотта»	Спортивный и тренажер. залы	
<b>25.</b>	Январь	15.40 – 17.10	Практич.	2	1. Закрепления «работа на скамье Скотта» 2. Отработка техники изученных упражнений	Спортивный и тренажер. залы	
<b>26.</b>	Февраль	15.40 – 17.10	Практич.	2	1. Закрепление техники выполнения упражнения «тяга штанги в наклоне» 2. Закрепление техники выполнения «тяга штанги к подбородку»	Спортивный зал	
<b>27.</b>	Февраль	15.40 – 17.10	Практич.	2	1. Закрепление техники выполнения упр. «наклоны со штангой на плечах» 2. Закрепление техники выполнения упр. «пулл-овер»	Спортивный и тренажер. залы	
<b>28.</b>	Февраль	15.40 – 17.10	Практич.	2	1. Закрепление техники выполнения упр. «румынская тяга» 2. Закрепление техники выполнения упр. «разведение гантелей лежа»	Спортивный и тренажер. залы	
<b>29.</b>	Февраль	15.40 – 17.10	Практич.	2	1. Закрепление техники выполнения упр. «тяга на блочном устройстве широким хватом за голову» 2. Закрепление техники выполнения упр. «тяга на блочном устройстве узким хватом к груди»	Спортивный и тренажер. залы	

<b>30.</b>	Февраль	15.40 – 17.10	Практич.	2	1. Закрепление техники выполнения упр. «жим трицепсовый на блоке» 2. Закрепление техники выполнения упр. «сведение рук на блочном устройстве»	Спортивный и тренажер. залы
<b>31.</b>	Март	15.40 – 17.10	Практич.	2	1. Закрепление техники выполнения упр. «жим под углом 45°» 2. Совершенствование техники изученных упражнений	Спортивный и тренажер. залы
<b>32.</b>	Март	15.40 – 17.10	Практич.	2	1. Отработка базового движения «жим штанги лёжа» 2. Отработка техники изученных упражнений	Спортивный и тренажер. залы
<b>33.</b>	Март	15.40 – 17.10	Практич.	2	1. Разучивание упражнения «рывковые махи» 2. Отработка упражнения «рывковые махи»	Спортивный и тренажер. залы
<b>34.</b>	Март	15.40 – 17.10	Практич.	2	1. Разучивание упражнения «заброс гири на грудь» 2. Отработка упражнения «заброс гири на грудь»	Спортивный и тренажер. залы
<b>35.</b>	Март	15.40 – 17.10	Практич.	2	1. Предсоревновательный тренинг 2. Повторение правил соревнований. Инструктаж по технике безопасности.	Спортивный и тренажер. залы
<b>36.</b>	Апрель	15.40 – 17.10	Практич.	2	1. Соревнования среди учебных групп 2. Соревнования среди учебных групп	Спортивный и тренажер. залы
<b>37.</b>	Апрель	15.40 – 17.10	Практич.	2	1. Закрепление техники выполнения упражнения «тяга штанги в наклоне» 2. Упражн. «тяга штанги к подбородку»	Спортивный и тренажер. залы

<b>37.</b>	Апрель		15.40 – 17.10	Практич.	2	1. Отработка упражнения «сведение рук на блочном устройстве» 2. Отработка упражнения «жим под углом 45°»	Спортивный и тренажер. залы	
<b>39.</b>	Апрель		15.40 – 17.10	Практич.	2	1. Отработка упражнения «жим гантелей сидя» 2. Отработка упражнения «жим гантелей сидя»	Спортивный и тренажер. залы	
<b>40.</b>	Апрель		15.40 – 17.10	Практич.	2	1. Отработка движения «жим штанги лёжа с 2 с паузой» 2. Отработка движения «румынская тяга»	Спортивный и тренажер. залы	
<b>41.</b>	Май		15.40 – 17.10	Практич.	2	1. Отработка движения «тяга рычажная» 2. Отработка движения «концентрированные подёмы гантелей на бицепс»	Спортивный и тренажер. залы	
<b>42.</b>	Май		15.40 – 17.10	Практич.	2	1. Закрепление упражнения «жим штанги лёжа» 2. Отработка упражнения «жим трицепсовый на блоке»	Спортивный и тренажер. залы	
<b>43.</b>	Май		15.40 – 17.10	Практич.	2	1. Отработка упражнения «шраги» 2. Повтор движения «разводка гантелей в стороны из положения «лёжа»	Спортивный и тренажер. залы	
<b>44.</b>	Май		15.40 – 17.10	Практич.	2	1. Отработка упражнения «тяга штанги к подбородку» 2. Отработка упражнения «работы на скамье Скотта»	Спортивный и тренажер. залы	
<b>45.</b>	Май		15.40 – 17.10	Практич.	2	1. Отработка упражнения «разводка гантелей из положения «лёжа»» 2. Отработка движения «выпады»	Спортивный и тренажер. залы	

<b>46.</b>	Июнь	15.40 – 17.10	Практич.	2	1. Закрепление техники выполнения упр. «жим под углом 45°» 2. Совершенствование техники изученных упражнений	Спортивный и тренажер. залы	
<b>47.</b>	Июнь	15.40 – 17.10	Практич.	2	1. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.	Спортивный и тренажер. залы	
<b>48.</b>	Июнь	15.40 – 17.10	Практич.	2	1. Итоговый мониторинг 2. Итоговый мониторинг	Спортивный и тренажер. залы	
<b>49.</b>	Июнь	15.40 – 17.10	Практич.	2	1. Совершенствование техники изученных упражнений 2. Совершенствование техники изученных упражнений	Спортивный и тренажер. залы	
<b>50.</b>	Июнь	15.40 – 17.10	Практич.	2	1. Совершенствование техники изученных упражнений. 2. Подведение итогов за прошедший учебный сезон	Спортивный и тренажер. залы	



## 2.2 Условия реализации программы

### 2.2.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличие спортивного комплекса: спортивный и тренажерный залы, спортивный инвентарь:

1. Гири тренировочные 6 – 20 кг.
2. Гири соревновательные 16 – 32 кг.
3. Гантельный ряд от 2,5 до 25 кг.
4. Штанги 10 кг, 15 кг. и 20 кг.
5. Гимнастические маты
6. Скамейки гимнастические
7. Тренажеры: скамья для прессы, станок для гиперэкстензии, кроссовер и мультистанция
8. Шведская стенка
9. Скакалки
10. Часы настенные

### 2.2.2 Информационное обеспечение обучения

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

#### Основные источники

1. Бишаева А.А. Физическая культура. М.: ОИЦ Академия, 2020.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2022.
3. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2021.
4. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2021.

#### Дополнительные источники

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. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки: Учебник для высших учебных заведений / Г.П. Виноградов – М.: Советский спорт, 2009. - 328 с.
3. Воротынцев, А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А.И. Воронинцев. – М.: Советский спорт, 2002. – 272 с.: ил.
4. Гиревой спорт в России, пути развития и современные технологии в подготовке спортсменов высокого класса: Всероссийская научнопрактическая конференция / сост. И.В. Морозов. – Ростов н/Д: Рост. гос. строительный ун-т, 2003. – 108 с., ил.
5. Гиревой спорт: Правила соревнований. – Рыбинск: Президиум ВФГС, 2007. – 12 с.
6. Дворкин, Л.С. Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2001. – 384 с.
7. Добровольский, С.С. Техника гиревого двоеборья и методика ее совершенствования: Учебное пособие / С.С. Добровольский, В.Ф. Тихонов. – Хабаровск: ДВГАФК, 2004. – 108 с.: ил.

8. Зайцев, Ю.М. Занимайтесь гиревым спортом / Ю.М. Зайцев, Ю.И. Иванов, В.К. Петров. – М.: Советский спорт, 1991. – 48 с.
9. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
10. Методики повышения спортивного мастерства в гиревом спорте /сост. И.В. Морозов//Ежегодник, вып. №2. – Ростов-н/Д: Ростовский филиал РСБИ, 2008. – 112 с.: ил.
11. Поляков, В.А. Гиревой спорт: Метод. пособие / В.А. Поляков, В.И. Воропаев. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 80 с.
12. 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.
13. Столов, И.И. Спортивная школа: начальный этап [Текст]: учебное пособие / И.И. Столов, В.В. Ивочкин. – М.: Советский спорт, 2007. – 140 с.
14. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: нормативное, правовое, организационно-управленческое, научно-методическое, материально-техническое и информационное обеспечение: Документы и материалы (2002 – 2008 годы) / Авт.-сост. В.А. Фетисов, П.А. Виноградов. – М.: Советский спорт, 2008. – 1104 с.
15. Филиппов, С.С. Муниципальная система физической культуры школьников: организационно-педагогические условия формирования: Монография / С.С. Филиппов, В.В. Жгутова. – М.: Советский спорт, 2004. – 184 с.

### **3. Интернет-ресурсы**

1. <http://dic.academic.ru> – словари и энциклопедии
2. <http://studentam.net/> - электронная библиотека учебников
3. <http://window.edu.ru/> - единое окно образовательных ресурсов
4. <http://www.prosv.ru> – сайт издательства «Просвещение»

### **2.2.3. Форма контроля**

Формой подведения итогов являются: тесты, сдача нормативов, соревнования. Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось"). Эффективность обучения может определяться и количественно - "сделал столько-то раз". Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии. Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

### **2.2.4. Оценочный материал**

Основной показатель работы дополнительной программы - выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного цикла.

В конце года все студенты сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая степень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при

подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

### 2.3 Методический материал

Подготовка гиревика осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных. Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают:

метод непрерывности и цикличности учебно- тренировочного процесса;

метод максимальности и постепенности повышения требований;

метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок;

метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы. Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются обучающимися в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий. Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике гиревого спорта, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема. В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов. Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно- тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные

упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений. В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений. Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия.

Методы организации и проведения образовательного процесса: Словесные методы:

- Описание
- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения

Подсчёт

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники гиревого спорта
- Использование учебных наглядных пособий
- Видеofilьмы, DVD, слайды

Жестикуляции

Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Основные средства обучения:

- Общефизические упражнения
- Специальные физические упражнения
- Упражнения для изучения техники выполнения упражнений в гиревом спорте и совершенствование применения их на соревнованиях

По программе можно использовать следующие платформы и сервисы: сетевой город, ZOOM, Googl Form, Skype, чаты в Viber и WatsUp., ВКонтакте многие другие; цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; skype – общение; email; облачные сервисы; электронные носители мультимедийных приложений; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Список литературы для педагога

1. Бишаева А.А. Физическая культура. М.: ОИЦ Академия, 2020.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2022.
3. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2021.
4. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2021.
5. 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.
6. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки: Учебник для высших учебных заведений / Г.П. Виноградов – М.: Советский спорт, 2009. - 328 с.
7. Воротынцев, А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А.И. Воронинцев. – М.: Советский спорт, 2002. – 272 с.: ил.
8. Гиревой спорт в России, пути развития и современные технологии в подготовке спортсменов высокого класса: Всероссийская научнопрактическая конференция / сост. И.В. Морозов. – Ростов н/Д: Рост. гос. строительный ун-т, 2003. – 108 с., ил.
9. Гиревой спорт: Правила соревнований. – Рыбинск: Президиум ВФГС, 2007. – 12 с.