

Государственное профессиональное образовательное  
учреждение Ярославской области  
«Ярославский автомеханический колледж»

Дополнительная общеобразовательная программа  
«Гиревой спорт»



## Оглавление

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.....	4
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.....	7
3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ .....	8
4. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ .....	9
5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ .....	12
6. ЛИТЕРАТУРА.....	14

## 1. Паспорт программы дополнительного образования

1.	<b>Полное название программы</b>	<b>Гиревой спорт</b>
2.	<b>Направленность программы дополнительного образования</b>	<p>Программа служит основой для эффективного построения многолетней подготовки спортивных резервов для гиревого спорта и характеризуется:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-физкультурно-спортивной направленностью;</li> <li>-направленностью на реализацию принципа вариативности</li> <li>-направленностью на реализацию принципа сообразности и достаточности определяющего распределения учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и спортивной активности студентов;</li> <li>-направленностью на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса</li> </ul>
3.	<b>Новизна программы дополнительного образования</b>	<p><b>Новизна программы заключается:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• в систематизации имеющихся на сегодняшний день научно-методических материалов по гиревому спорту;</li> <li>• в распределении учебной нагрузки по этапам обучения с учетом современных нормативно-правовых требований и возрастных особенностей студентов;</li> <li>• в изложении материала в соответствии с современными социально-культурными и имеющимися материально-техническими условиями в колледже;</li> <li>• в приведении для каждого этапа обучения, переводных нормативных требований по общей физической подготовке (ОФП), специальной физической подготовке (СФП), теоретической подготовке, инструкторской и судейской практике</li> <li>•</li> </ul>
4.	<b>Актуальность</b>	Актуальность программы объясняется высокой

	<p>программы дополнительного образования</p>	<p>значимостью развития и культивирования гиревого спорта, являющегося для России национальным. Гиревой спорт на данный момент является не только видом спорта, но и средством оздоровления организма.</p> <p>Доступность, зрелищность, непритязательность расширяют круг любителей гиревого спорта и способствуют включению массовых праздников, проведению соревнований, использованию его в системе физического воспитания в колледже.</p>
<p>5.</p>	<p><b>Педагогическая целесообразность</b> программы дополнительного образования</p>	<p>Педагогическая целесообразность программы Объясняется:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• обучение студентов технике выполнения упражнений гиревого спорта на начальных этапах обучения и дальнейшее ее совершенствование на последующих этапах;</li> <li>• дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;</li> <li>• возможность дать необходимые дополнительные знания и умения в области раздела физической культуры и спорта и силовой подготовки;</li> <li>• обучить студентов составлять индивидуальные комплексы;</li> <li>• научить правильно, регулировать свою физическую нагрузку.</li> <li>• обучение студентов основам судейской и инструкторской практики.</li> </ul>
<p>6.</p>	<p><b>Цель</b> программы дополнительного образования</p>	<p>– Воспитание разносторонней, гармонично развитой личности гражданина-патриота, способного стать достойным и полноправным членом нашего общества. пропаганда здорового образа жизни.</p>
<p>7.</p>	<p><b>Задачи</b> программы дополнительного образования</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Содействие гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья студентов.</li> <li>• Пропаганда здорового образа жизни и профилактике вредных привычек и правонарушений, воспитание морально-этических и волевых качеств у студентов.</li> <li>• Подготовка спортсменов-гиревиков для участия в районных и областных соревнованиях.</li> <li>• Расширение сферы спортивно-культурных</li> </ul>

		контактов студентов, в секции гиревого спорта.
8.	<b>Отличительные особенности программы дополнительного образования</b>	<p>Отличительной особенностью этой программы является то, что она адаптирована к условиям образовательного процесса колледжа. Основными показателями выполнения программы по уровню подготовленности студентов 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.</p> <p>В структуру программы входят 2 образовательных блока: (теория, практика).  <b>Теоретический блок</b> включает: История зарождения гиревого спорта в России. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм. Гигиена, закаливание, режим.  <b>Практический блок</b> включает: Техника выполнения соревновательных упражнений: рывка, толчка, толчка по длинному циклу. Биомеханические основы соревновательных упражнений, особенности взаимосвязи двигательных качеств и параметров техники движений. Индивидуальные особенности техники при выполнении упражнений.</p>
9.	<b>Возраст студентов, участвующих в реализации программы</b>	В секции «Гиревой спорт» принимаются все желающие студенты, не имеющие противопоказаний врача для данного вида деятельности. Общее состояние здоровья должно быть подтверждено медицинской справкой.
10.	<b>Сроки реализации программы</b>	Данная программа рассчитана на 1 учебный год.
11.	<b>Ожидаемые результаты и способы их оценки в текущем учебном году</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Овладение всеми знаниями и умениями в соответствии с программным материалом.</li> <li>• Успешную сдачу контрольных нормативов по ОФП.</li> <li>• Выполнение юношеских и взрослых спортивных разрядов.</li> <li>• Высокий уровень физподготовки студентов как будущих защитников Отечества.</li> <li>• Высокий уровень морально-волевых качеств</li> </ul>

		<p>и систему ценностных ориентаций.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Готовность дальнейшего совершенствования спортивного мастерства в других учебных заведениях по данному виду спорта.</li> </ul>
12.	<p><b>Формы подведения итогов реализации программы дополнительного образования</b></p>	<p>Формы подведения итогов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• контрольные испытания сентябрь, май учебного года;</li> <li>• контрольные соревнования декабрь, апрель учебного года;</li> <li>• тестирование физических качеств каждый месяц;</li> <li>• участие в соревнованиях согласно календарного плану.</li> </ul>

## 2. Учебный план программы дополнительного образования

№	Наименование разделов	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	90	14	76	Круговая трен-ка.
2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	60	0	60	Нормативы
3.	Техническая подготовка	51	0	51	Техника упражнений
4.	Нормативы	9	0	9	Контрольные упражнения
5.	ИТОГО	210	14	196	



### 3. Содержание программы дополнительного образования

№	Наименование тем	Содержание учебного материала, практические занятия	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4	5
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Кроссовая подготовка. ОРУ.</li> <li>• Круговая тренировка.</li> <li>• Разучивание комплекса упражнений с гирей</li> <li>• Развитие гибкости, ловкости и растяжки.</li> <li>• Спортигры</li> <li>• Техника безопасности</li> <li>• Состояние и развитие гиревого спорта в России</li> </ul>	90	3
2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Разучивание комплекса упражнений с гирями № 1, 2, 3, 4, Выполнение комплекса упражнений с гирей №1, 2</li> <li>• Совершенствование техники рывка гири 1 рукой</li> <li>• Развитие выносливости в упражнении рывок гири</li> <li>• Жим двух гирь от груди в стойке</li> <li>• Освоение фаз толчка 2-х гирь от груди</li> <li>• Развитие выносливости в упражнении толчок двух гирь</li> <li>• Выполнение комплекса упражнений с гирей №5 и 6</li> <li>• Освоение способов дыхания в упражнении толчок гирь</li> <li>• Скоростно- силовая подготовка.</li> <li>• Развитие выносливости в упражнении толчок двух гирь</li> <li>• Гиревое жонглирование. Спортигры</li> </ul>	60	3
3.	Техническая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Основы техники рывка одной рукой</li> <li>• Освоение техники маха гирей одной рукой.</li> <li>• Освоение фаз рывка гирей одной рукой</li> <li>• Тренировка замаха и подрыва гири в рывке.</li> <li>• Тренировка просова руки и фиксации гири в рывке</li> <li>• Техника жима гири одной рукой стоя</li> </ul>	51	3

		<p>от плеча</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Техника подседа в упражнении рывок гири</li> <li>• Основы техники толчка двух гирь от груди</li> <li>• Техника заброса двух гирь на грудь.</li> <li>• Совершенствование техники рывка гири 1 рукой</li> <li>• Основы техники гиревого жонглирования.</li> <li>• Техника толчка двух гирь по длинному циклу</li> <li>• Техника подседа в упражнении толчок двух гирь</li> </ul>		
4	Нормативы	Выполнение контрольных нормативов	9	3
ИТОГО			210	

#### 4. Календарно-тематический план программы дополнительного образования

№ п/п	Дата	Время	Место	Форма занятия	Тема занятия	Кол-во часов
1.	2.10	15:30	Спорт зал корпус Г	Теория ОФП	Техника безопасности при занятиях гиревым спортом. Кроссовая подготовка. ОРУ	3
2.	7.10	15:30	Спорт зал корпус Г	СФП	Разучивание комплекса упражнений с гирями № 1	3
3.	9.10	15:30	Спорт зал корпус Г	Технич. под-ка	Основы техники рывка одной рукой	3
4.	14.10	15:30	Спорт зал корпус Г	ОФП	Круговая тренировка	3
5.	16.10	15:30	Спорт зал корпус Г	Теория ОФП	Состояние и развитие гиревого спорта в России. Кроссовая подготовка. ОРУ	3
6.	21.10	15:30	Спорт зал корпус Г	СФП	Разучивание комплекса упражнений с гирями № 2	3
7.	23.10	15:30	Спорт зал корпус Г	Технич. под-ка	Освоение техники маха гирей одной рукой.	3
8.	28.10	15:30	Спорт зал корпус Г	ОФП	Круговая тренировка	3
9.	30.10	15:30	Спорт зал корпус Г	Теория ОФП	Физическая культура и спорт в России. Кроссовая подготовка. ОРУ	3
10.	4.11	15:30	Спорт зал корпус Г	СФП	Выполнение комплекса упражнений с гирей №1 и 2	3
11.	6.11	15:30	Спорт зал корпус Г	Технич. под-ка	Освоение фаз рывка гирей одной рукой	3
12.	11.11	15:30	Спорт зал корпус Г	ОФП	Круговая тренировка	3
13.	13.11	15:30	Спорт зал корпус Г	Теория ОФП	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена Кроссовая подготовка. ОРУ	3
14.	18.11	15:30	Спорт зал корпус Г	СФП	Разучивание комплекса упражнений с гирей № 3	3

15.	20.11	15:30	Спорт зал корпус Г	Технич. под-ка	Тренировка замаха и подрыва гири в рывке.	3
16.	25.11	15:30	Спорт зал корпус Г	ОФП	Круговая тренировка	3
17.	27.11	15:30	Спорт зал корпус Г	Норматив	Выполнение контрольных нормативов	3
18.	2.12	15:30	Спорт зал корпус Г	СФП	Разучивание комплекса упражнений с гирей № 4	3
19.	4.12	15:30	Спорт зал корпус Г	Технич. под-ка	Тренировка просова руки и фиксации гири в рывке	3
20.	9.12	15:30	Спорт зал корпус Г	ОФП	Комплекс ОРУ	3
21.	11.12	15:30	Спорт зал корпус Г	Теория ОФП	Строение и функции организма человека. Кроссовая подготовка. ОРУ	3
22.	16.12	15:30	Спорт зал корпус Г	СФП	Совершенствование техники рывка гири 1 рукой	3
23.	18.12	15:30	Спорт зал корпус Г	Технич. под-ка	Техника жима гири одной рукой стоя от плеча	3
24.	23.12	15:30	Спорт зал корпус Г	ОФП	Комплекс упражнений с гирей №3 и № 4	3
25.	25.12	15:30	Спорт зал корпус Г	Теория ОФП	Гигиена, режим и питание занимающихся спортом Кроссовая подготовка. ОРУ	3
26.	30.12	15:30	Спорт зал корпус Г	СФП	Развитие выносливости в упражнении рывок гири	3
27.	13.01	15:30	Спорт зал корпус Г	Технич. под-ка	Техника подседа в упражнении рывок гири	3
28.	15.01	15:30	Спорт зал корпус Г	ОФП	Круговая тренировка	3
29.	20.01	15:30	Спорт зал корпус Г	Теория ОФП	Влияние физических упражнений на организм Кроссовая подготовка. ОРУ	3
30.	22.01	15:30	Спорт зал корпус Г	СФП	Жим двух гирь от груди в стойке	3
31.	27.01	15:30	Спорт зал корпус Г	Технич. под-ка	Основы техники толчка двух гирь от груди	3
32.	29.01	15:30	Спорт	ОФП	Разучивание комплекса	3

			зал корпус Г		упражнений с гирей №5	
33.	3.02	15:30	Спорт зал корпус Г	Теория ОФП	Техника безопасности при занятиях гиревым спортом. Развитие гибкости и растягивания	3
34.	5.02	15:30	Спорт зал корпус Г	СФП	Освоение фаз толчка 2-х гирь от груди	3
35.	10.02	15:30	Спорт зал корпус Г	Технич. под-ка	Техника заброса двух гирь на грудь.	3
36.	12.02	15:30	Спорт зал корпус Г	ОФП	Круговая тренировка.	3
37.	17.02	15:30	Спорт зал корпус Г	Теория ОФП	Планирование и контроль спортивной подготовки. Развитие гибкости и растягивания.	3
38.	19.02	15:30	Спорт зал корпус Г	СФП	Разучивание комплекса упражнений с гирями № 1	3
39.	24.02	15:30	Спорт зал корпус Г	Технич. под-ка	Совершенствование техники рывка гири 1 рукой	3
40.	26.02	15:30	Спорт зал корпус Г	ОФП	Разучивание комплекса упражнений с гирей №6	3
41.	2.03	15:30	Спорт зал корпус Г	Теория ОФП	Врачебный контроль и профилактика травматизма. Кроссовая подготовка. ОРУ	3
42.	4.03	15:30	Спорт зал корпус Г	СФП	Развитие выносливости в упражнении толчок двух гирь	3
43.	9.03	15:30	Спорт зал корпус Г	Технич. под-ка	Основы техники гиревого жонглирования.	3
44.	11.03	15:30	Спорт зал корпус Г	ОФП	Круговая тренировка	3
45.	16.03	15:30	Спорт зал корпус Г	Теория ОФП	Врачебный контроль и самоконтроль. Спортигры.	3
46.	18.03	15:30	Спорт зал корпус Г	СФП	Выполнение комплекса упражнений с гирей №5 и 6	3
47.	23.03	15:30	Спорт зал корпус Г	Технич. под-ка	Освоение фаз рывка гирей одной рукой	3
48.	25.03	15:30	Спорт зал корпус Г	ОФП	Круговая тренировка	3

49.	30.03	15:30	Спорт зал корпус Г	Теория ОФП	Общая характеристика спортивной подготовки. Кроссовая подготовка. ОРУ	3
50.	1.04	15:30	Спорт зал корпус Г	СФП	Повторная тренировка в упражнении рывок.	3
51.	6.04	15:30	Спорт зал корпус Г	Технич. под-ка	Тренировка замаха и подрыва гири в рывке.	3
52.	8.04	15:30	Спорт зал корпус Г	СФП	Повторная тренировка в упражнении толчок двух гирь	3
53.	13.04	15:30	Спорт зал корпус Г	Технич. под-ка	Тренировка просова руки и фиксации гири в рывке	3
54.	15.04	15:30	Спорт зал корпус Г	ОФП	Спортигры	3
55.	20.04	15:30	Спорт зал корпус Г	Норматив	Выполнение контрольных нормативов	3
56.	22.04	15:30	Спорт зал корпус Г	СФП	Совершенствование техники рывка гири 1 рукой	3
57.	27.04	15:30	Спорт зал корпус Г	Технич. под-ка	Техника толчка двух гирь по длинному циклу	3
58.	29.04	15:30	Спорт зал корпус Г	Теория ОФП	Планирование и контроль спортивной подготовки Развитие гибкости и ловкости	3
59.	4.05	15:30	Спорт зал корпус Г	СФП	Освоение способов дыхания в упражнении толчок гирь	3
60.	6.05	15:30	Спорт зал корпус Г	Технич. под-ка	Техника подседа в упражнении толчок двух гирь	3
61.	11.05	15:30	Спорт зал корпус Г	ОФП	Игровая тренировка.	3
62.	13.05	15:30	Спорт зал корпус Г	Теория ОФП	Физические способности и физическая подготовка. Кроссовая подготовка. ОРУ	3
63.	18.05	15:30	Спорт зал корпус Г	Технич. под-ка	Основы техники гиревого жонглирования.	3
64.	20.05	15:30	Спорт зал корпус Г	СФП	СФП Скоростно- Силовая подготовка.	3
65.	25.05	15:30	Спорт зал корпус Г	Норматив	Выполнение контрольных нормативов	3

66.	27.05	15:30	Спорт зал корпус Г	Теория ОФП	Организация и проведение соревнований. Кроссовая подготовка. ОРУ	3
67.	1.06	15:30	Спорт зал корпус Г	СФП	Развитие выносливости в упражнении толчок двух гирь	3
68.	3.06	15:30	Спорт зал корпус Г	ОФП	Игровая тренировка.	3
69.	8.06	15:30	Спорт зал корпус Г	СФП	Гиревое жонглирование. Спортигры	3
70.	10.06	15:30	Спорт зал корпус Г	СФП	Подведение итогов учебного года.	3

## **5. Методическое обеспечение программы дополнительного образования**

Методическое обеспечение представлено следующими методическими и учебными пособиями:

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Составители: И.П.Солодов, О.А.Маркиянов, Г.П.Виноградов, С.А.Кириллов, В.Ф.Тихонов. М.: Советский спорт, 2010. -96 с.

2. Гиревой спорт. Учебное пособие. Сост. А.М.Горбов. - М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2007. - 191 с.

3. Гири. Спорт сильных и здоровых. Учебное пособие. Сост. А.И.Воротынцев. – М.: Советский спорт, 2002. 272 с.

4. Система подготовки гиревиков от новичка до мастера спорта. Учебное пособие. Сост. А.Ф.Алексеев, А.В.Холопов. – Омск: Издательство ФГОУ ВПО ОмГАУ, 2005. – 92 с.

5. Гиревой спорт. Справочник-календарь. Сост. С.И. Касьяненко. – Рыбинск: 1998

Реализация программы требует наличия спортивного зала.

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации программы, должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы. Все объекты, которые используются при проведении занятий, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

В состав учебно-методического и материально-технического обеспечения программы:



- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брус, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, ковер борцовский или татами, скакалки, мячи набивные, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

Для проведения учебно-методических занятий целесообразно использовать комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

## 6. 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.