



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Самусьский лицей имени академика В.В. Пекарского»

СОГЛАСОВАНО

Зав. кафедрой  
доп. образования  
 Н.П.Стрельникова  
«23» августа 2016г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР  
 Е.В. Шадрина  
«30» августа 2016г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор лицея  
 Т.Е. Иванов  
«30» августа 2016г.  


Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно - спортивной направленности

«Гиревая подготовка»  
Возраст учащихся 2- 5 класс  
Срок реализации – 3 года

Автор – составитель:  
Иваненко Татьяна Евгеньевна  
педагог дополнительного образования

п. Самусь - 2016 год

## Пояснительная записка

Многие мальчишки мечтают стать сильными, иметь красивую фигуру. Гиревой спорт приобретает с каждым годом всё большую и большую популярность. Систематические занятия гиревым спортом оказывают на организм всестороннее влияние, повышают уровень двигательной активности, увеличивают мышечную массу, формируют фигуру, улучшают работу сердечно-сосудистой системы, обеспечивают правильное физическое развитие.

Занятие гиревым спортом – средство не только физической подготовленности. Но и повышение умственной работоспособности, снятие утомления, возникшего в ходе занятий по другим предметам.

Гиревой спорт формирует положительные качества: смелость, ловкость, умение преодолевать усталость, недомогание, умение переживать за результат, терпение, отвлечение от пустого время - проведения.

Модифицированная программа составлена на основе программы "Занимайтесь гиревым спортом" авторы: Ю.М. Зайцев В.К. Петров Ю.И. Иванов (1998г) и личного богатого опыта тренера Масейчук Д.С. Программа рассчитана на три года обучения, имеет физкультурно-спортивную направленность.

Сущность программы по подготовке юных гиревиков заключается в том, что она ориентирована на принцип личностного обучения, реализуемого посредством индивидуальных форм, методов, педагогических средств в достижениях цели обучения.

Программа ориентирована на последовательное усвоение социально-психологических основ системы физического воспитания.

Актуальность программы состоит в том, что она позволяет:

- расширить объём знаний занимающихся в разнообразных формах соревновательной и физической деятельности;
- использование этих форм для совершенствования физических и психических способностей;
- формирование самооценки личности, высокой социальной адаптации в коллективном общении и взаимодействии.

Цели и задачи программы по подготовке юных гиревиков:

- формирование активного отношения к занятиям физическими упражнениями;
- повышение общей и специальной физической подготовки;
- изучение основ техники гиревого спорта;
- формирование личности путём воздействия на моральные и волевые качества занимающегося.

Учащиеся объединения должны пройти медицинский контроль и получить разрешения врача заниматься гиревым спортом.

Группа формируется в количестве 10-12 человек. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа в тренажёрном зале. В конце учебного года занимающиеся сдают контрольные нормативы по технической и физической подготовке.

### Тематическое планирование (первый год обучения)

	ТЕМА ЗАНЯТИЙ	КОЛ-ВО ЧАСОВ
<b>Теория</b>		
1	История развития гиревого спорта в п. Самусь, Томской области, России.	4ч
2	Влияние занятий гиревым спортом на общее развитие организма	2ч
3	Врачебный контроль и самоконтроль	2ч
4	Правила поведения и техника безопасности на занятиях	2ч
<b>Практика</b>		
1	ОФП кроссы	10ч
	ОФП ОРУ	10ч
	ОФП подвижные игры	10ч
2	СФП –жим штанги	10ч
	СФП приседания	10ч
	СФП многоскоки	10ч
	СФП подтягивание, висы	10ч
3	<b>Техническая подготовка:</b>	
	Рывок гири одной рукой	35ч
	Тяга 2 гири на грудь	10ч
	Толчок одной гири	10ч
	Толчок 2 гири	40ч
	ТДЦ	20
	Перемахи	10ч
	Жонглирование	10ч
<b>Тактическая подготовка</b>		
	Подготовка собственного веса к соревнованиям	1ч
	Изучение соперника	1ч
	Выработка темпа на соревнованиях	1ч
	Поведение на соревнованиях	2ч
<b>Участие в соревнованиях</b>		
	Кубок города Северска по гиревому спорту	4ч
	<b>Всего</b>	204 часа

### Тематическое планирование (второй год обучения)

	ТЕМА ЗАНЯТИЙ	КОЛ-ВО ЧАСОВ
	<b>Теория</b>	
1	Требования к гигиене спортсмена	4ч
2	Питание спортсмена	2ч
3	Врачебный контроль и самоконтроль	2ч
4	Правила поведения и техника безопасности на занятиях	2ч
	<b>Практика</b>	10ч
1	ОФП кроссы	
	ОФП ОРУ	10ч
	ОФП подвижные игры	10ч
2	СФП –жим штанги	10ч
	СФП приседания	10ч
	СФП многоскоки	10ч
	СФП подтягивание, висы	10ч
3	<b>Техническая подготовка:</b>	
	Рывок гири одной рукой	35ч
	Тяга 2 гири на грудь	10ч
	Толчок одной гири	10ч
	Толчок 2 гири	40ч
	ТДЦ	20
	Перемахи	10ч
	Жонглирование	10ч
	<b>Тактическая подготовка</b>	
	Подготовка собственного веса к соревнованиям	1ч
	Изучение соперника	1ч
	Выработка темпа на соревнованиях	1ч
	Поведение на соревнованиях	2ч
	<b>Участие в соревнованиях</b>	
	Кубок города Северска по гиревому спорту	4ч
	<b>Всего</b>	204 часа

## Тематическое планирование (третий год обучения)

	ТЕМА ЗАНЯТИЙ	КОЛ-ВО ЧАСОВ
<b>Теория</b>		
1	Олимпийские чемпионы в гиревом спорте	4ч
2	Типичные психологические ошибки при выступлениях	2ч
3	Врачебный контроль и самоконтроль	2ч
4	Правила поведения и техника безопасности на занятиях	2ч
<b>Практика</b>		
1	ОФП кроссы	10ч
	ОФП ОРУ	10ч
	ОФП подвижные игры	10ч
2	СФП –жим штанги	10ч
	СФП приседания	10ч
	СФП многоскоки	10ч
	СФП подтягивание, висы	10ч
3	<b>Техническая подготовка:</b>	
	Рывок гири одной рукой	35ч
	Тяга 2 гири на грудь	10ч
	Толчок одной гири	10ч
	Толчок 2 гири	40ч
	ТДЦ	20
	Перемахи	10ч
	Жонглирование	10ч
<b>Тактическая подготовка</b>		
	Подготовка собственного веса к соревнованиям	1ч
	Изучение соперника	1ч
	Выработка темпа на соревнованиях	1ч
	Поведение на соревнованиях	2ч
<b>Участие в соревнованиях</b>		
	Кубок города Северска по гиревому спорту	4ч
<b>Всего</b>		204 часа

### Содержание программы

№	Название раздела	Краткое описание раздела
1	Летопись развития гиревого спорта в п. Самусь, Области, России. Техника безопасности. Контроль и самоконтроль. Соблюдение гигиенических	История развития гиревого спорта. Техника безопасности на занятиях. Гигиенические знания гиревика.

	норм и требований.	
	ОФУ Строевые упражнения. Кроссовая подготовка. Упражнения без предметов. Упражнения с предметами.	Упражнения для развития рук, ног, пояса. Упражнения со скакалками. Прыжки в длину с места. Упражнения на гимнастической скамейке.
	СФУ Упражнения для развития силы. Упражнения для развития прыгучести, скорости. Упражнения для развития специальной выносливости.	Упражнения на тренажёрах. Упражнения с гантелями, штангой. Висы, подтягивания. Упражнения на брусках. Челночный бег.
<b>ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>		
		Рывок гири левой, правой. Тяга гири на грудь. Тяга 2 гирь на грудь. Толчок 1 гири. Толчок 2 гирь. Перемахи 1 гири (8, 12,16,20,24,28,32кг) Жим 1 гири (8,12,16,20) Жонглирование с гирями (8.12,16,20) Толчок Д.Ц Жим-жонглирование.
	Силовая подготовка	Сгибание рук в упоре на полу. Жим штанги лёжа. Подтягивание на перекладине. Лазание по канату. Жим штанги стоя. Жим штанги стоя из-за головы. Приседания со штангой. Приседания со штангой с выпрыгиванием.
	Инструкторская практика	Уметь провести физминутку. Дать оценку техническому приёму. Уметь судить соревнования.
	Соревнования	Первенство п. Самусь Кубок г. Северска Первенство г. Северска
	Контрольные испытания	Жим штанги лёжа Приседания со штангой. Подтягивание.

		Прыжки в длину с места. Челночный бег 3X10, 60. Кросс 1000м
--	--	---

### **Методы и формы работы**

Гиревой спорт – тяжёлая, изнурительная работа, потому требует подбор таких упражнений, которые позволяли бы быстрое освоение технических приёмов.

На первом этапе обучения основными методами являются: рассказ, показ, тренировка.

Сначала происходит правильный и чёткий показ технического приёма, затем объяснения и указания на главные моменты. При обучении юных гиревиков используется приём от простого к сложному.

Подбор упражнений учитывает уровень физической и технической подготовки учащихся.

### **Ресурсное обеспечение программы**

Оборудование и спортивный инвентарь:

- Комплект для силовой подготовки (гимнастические скамейки, гантели, тренажёры, брусья, перекладины)
- Комплект спортивного инвентаря по виду спорта (гири-8,12,16,20,24,28,32кг.)
- Комплект инвентаря для развития прыгучести (гимнастическая скамейка, скакалка, шнур с отягощением)
- Комплект инвентаря для проведения подвижных игр

### **Ожидаемые результаты программы:**

Предполагается, что к концу обучения по программе каждый учащийся будет знать:

- Историю развития гиревого спорта в России:
- Гигиенические условия и требования к проведению занятий:
- Врачебно-педагогический контроль-самоконтроль:
- Основу проведения и организацию соревнований:

Будет уметь

- владеть техническими приёмами;
- самостоятельно проводить занятия.

Приобретет навыки

- технической оснащённости (рывок, толчок);
- силовую выносливость;

- общую выносливость, гибкость, прыгучесть.

### **Контрольные нормативы по физической подготовке**

Подтягивание		по возрасту
Челночный бег 3X10		
Кросс 1000м, 60, 100м		
Прыжки в длину с места		
Приседания со штангой		

### **Список литературы для педагога, учащихся.**

1. "Занимайтесь гиревым спортом" 1998г.  
Авторы: Ю.М. Зайцев В.К. Петров Ю.И. Иванов
2. Журналы: "Физкультура и спорт в России" с 2006 г. по 2007 г.
3. Журналы: "Сила и красота" с 2005 г. по 2007г.
4. "Система тренировок: В.А. Полков, В.И. Воропаев" 2002г.
5. Н.Шатов «Силовая подготовка гиревиков»
6. Р. Плюкфельдер «Люди и металл»