

МБОУ «Осинская средняя общеобразовательная школа №1»

Рассмотрено на заседании ШМО  
учителей физической культуры  
и ОБЖ

Протокол № 2  
От «20» 09 2018 г.  
Руководитель Новикова  
Е.Ю. Новикова

Согласовано школьным  
методическим советом  
Протокол № 2  
От «21» 09 2018 г.  
Председатель Хикматуллина  
Е.Г. Хикматуллина

Утверждаю:  
Директор школы Гимазова  
Н.Н. Гимазова  
Приказ № 9  
От «21» 09 2018 г.



Рабочая программа внеурочной деятельности  
по гиревому спорту  
для группы начальной подготовки

Рабочая программа рассчитана на 1 год

Составил: Багадаев А.В.

## Пояснительная записка

Предметом образования в области физической культуры и спорта является двигательная деятельность, которая связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения этой деятельности человек формируется как целостная личность, проявляющаяся в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Программа – физкультурно-спортивной направленности ориентирована на:

–удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом,

–создание условий для физического воспитания и физического развития,

–формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в гиревом спорте.

В группы начальной подготовки зачисляются дети в возрасте не менее 10 лет, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний с письменного разрешения врача-педиатра.

Набор детей осуществляется согласно заявлениям родителей (законных представителей) поступающего, имеющего желание заниматься гиревым спортом, при наличии медицинской справки о состоянии здоровья ребёнка. Количественный состав группы – 15 человек.

Основные задачи подготовки первого этапа (НП – 1):

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к регулярным занятиям спортом, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни;
- укрепление здоровья и развитие основных функциональных возможностей организма;
- коррекция недостатков в физическом развитии;
- обогащение двигательного опыта, обучение основам техники работы на тренажёрах; овладение основами техники выполнения отдельных физических упражнений;
- развитие и совершенствование общих физических качеств, необходимых в дальнейшем для успешного освоения техники гиревого спорта;
- воспитание морально – волевых качеств, формирование спортивного характера;
- популяризация гиревого спорта и вовлечение максимального количества детей и подростков в систему подготовки по гиревому спорту;
- предварительный отбор детей для занятий гиревым спортом.

Программа основана на общепринятых методических положениях спортивной тренировки, к которым относятся:

- непрерывное совершенствование качества технических действий;
- соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в тренировочном процессе;
- учёт возрастных и половых особенностей занимающихся в планировании тренировочных и соревновательных нагрузок;
- развитие основных физических качеств в сочетании с преимущественным развитием отдельных физических качеств в наиболее благоприятный возрастной период.

Учебно – тренировочный процесс строится в соответствии с задачами, стоящими перед учебной группой. На занятиях осуществляется физкультурно – оздоровительная и воспитательная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и овладение основами техники работы на тренажёрах и спортоборудовании.

Занятия по теории проводятся в форме бесед. Вопросы теоретической подготовки разбираются на практических занятиях, на которых отводится несколько минут на беседы. Занятия проводятся с учётом возраста и объёма знаний занимающихся.

Основными средствами тренировки гиревика являются физические упражнения, которые в ряде случаев заимствованы из других видов спорта. Они объединяются в две группы: упражнения без гирь и упражнения с гирями. Общая физическая подготовка осуществляется в процессе учебно – тренировочных занятий, в которые включаются общеразвивающие упражнения. Овладение техникой упражнений осуществляется последовательно. Обучение технике упражнения или его элементам подразделяется на фазы ознакомления, разучивания и совершенствования. Применяются методы рассказа, показа и самостоятельного выполнения упражнения или его элементов.

Основной формой организации и проведения учебно – тренировочного процесса является групповое занятие, состоящее из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части определяются свои задачи и средства их решения.

Задачи подготовительной части: организация занимающихся, изложение задач и содержания занятия, разогрев и подготовка организма к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений.

Задачи основной части: изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов, дальнейшее развитие силовых, скоростно – силовых и других физических качеств.

Задачи заключительной части: приведение организма занимающихся к состоянию относительного покоя, подведение итогов занятия.

Каждый занимающийся в равной степени должен овладеть техникой соревновательных упражнений и тактическими вариантами ведения спортивной борьбы. Основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке с использованием, в основном, средств ОФП, освоению технических элементов и формированию практических навыков. Основное внимание на начальном этапе подготовки уделяется технически правильному выполнению упражнений, а не их результату.

Срок реализации программы – 1 год. Недельная нагрузка – 1 час.

Основными критериями оценки занимающихся являются:

- стабильность состава обучающихся; уровень потенциальных возможностей обучающихся; динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся;
- освоение теоретического раздела программы; отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Перевод в следующие группы обучения (НП – 2 и НП – 3) осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно – переводных нормативов по общей и специальной подготовке в соревновательных упражнениях.

Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса: учебное помещение для занятий – тренажёрный зал.

Оборудование тренажёрного зала

Виды оборудования	Кол-во
Брусья навесные	1
Весы напольные до 130 кг	1
Гири тренировочные 6 кг	2
Гири тренировочные 8 кг	5
Гири тренировочные 12 кг	2
Гири тренировочные 20 кг	2
Гири соревновательные 16 кг	6
Гири соревновательные 24 кг	6
Гири соревновательные 32 кг	4
Гантельный ряд от 2,5 кг до 25 кг	1

Штанги (10 кг, 15 кг, 20 кг)	6
Диски от 1,25 кг до 25 кг	58
Стойки для приседа и жима	3
Перекладина гимнастическая	1
Помост	3
Магнезница	1
Секундомер	2
Скамейка гимнастическая	1
Шведская стенка	1
Тренажеры:	
скамья для пресса	2
станок для гиперэкстензии	2
кроссовер	1
мультистанция	1
Скакалки	5
Зеркало настенное	4
Часы настенные	1

#### Годовой учебный план

№	Раздел подготовки	Этап подготовки НП - 1
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	10
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	10
3	Техническая, технико-тактическая подготовка	10
4	Теоретическая подготовка	2
5	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	1
6	Контрольно – переводные нормативы	1
	Общее количество часов	34 часа

#### Календарно тематическое планирование по гиревому спорту для группы НП - 1

№\ №	раздел учебной программы	тема учебно-тренировочного занятия	Кол-во часов	дата проведения учебно-тренировочного занятия	
				план	факт
1	Теоретическая подготовка	Вводное занятие. Знакомство с устройством тренажёров и оборудования. Техника безопасности на занятии.	1		
2	ОФП	Знакомство с базовым движением «жим штанги лёжа»	1		
3		Знакомство с упражнением «тяга на блочном устройстве»	1		
4		Знакомство с упражнением «наклоны на скамье для гиперэкстензии»	1		

5		Разучивание упражнения «приседания без отягощения»	1		
6		Разучивание упражнения «концентрированные подъёмы гантелей на бицепс»	1		
7		Разучивание упражнения «тяга на блочном устройстве» широким хватом за голову	1		
8		Отработка соревновательного движения «жим штанги лёжа»	1		
9		Разучивание упражнения «шраги»	1		
10	ОФП	Знакомство с упражнением «выпады»	1		
11		Знакомство с упражнением «румынская тяга»	1		
12		Разучивание упражнения «жим трицепсовый на блоке»	1		
13		Закрепление упражнения «жим штанги лёжа»	1		
14		Отработка упражнения «жим трицепсовый на блоке»	1		
15		Разучивание упражнения «жим под углом 45°»	1		
16		Разучивание упражнения «тяга штанги к подбородку»	1		
17		Знакомство с работой на скамье Скотта	1		
18		Отработка движения «приседание без отягощения»	1		
19		Отработка движения «жим штанги лёжа с 2 с паузой»	1		
20		Отработка движения «румынская тяга»	1		
21		Разучивание упражнения «жим штанги лёжа обратным хватом»	1		
22		Отработка изученных упражнений	1		
23		Разучивание упражнения «жим трицепсовый ото лба»	1		
24		Проходка: жим лёжа, жим трицепсовый на блоке	1		
25		Отработка изученных упражнений.	1		
26		Отработка движения «тяга штанги в наклоне»	1		
27		Отработка движения «наклоны со штангой на плечах»	1		
28		Отработка движения «жим лёжа под углом 45°»	1		
29		Отработка движения «приседания со штангой на плечах»	2		
30			Отработка движения «тяга рычажная»	1	
31		Отработка движения «концентрированные подъёмы гантелей на бицепс»	1		

32		Отработка движения «тяга на блочном устройстве широким хватом за голову»	1		
33		Отработка движения «тяга на блочном устройстве широким хватом к груди»	1		
34	ОФП	Совершенствование техники изученных упражнений	1		

### Теоретическая подготовка

Техника безопасности, правила внутреннего распорядка ОУ. Физическая культура и спорт в РФ. Состояние и развитие гиревого спорта в РФ. Морально – волевая и психологическая подготовка. Профилактика травматизма спортсменов. Гигиена личная и общественная. Закаливание организма, гигиена, режим и питание спортсмена. Влияние занятий спортом на строение и функции организма. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Оборудование и инвентарь для занятий.

### Практические занятия

#### Общая физическая подготовка

Различные упражнения, развивающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении, индивидуально, с партнером и в группе.

Упражнения со снарядами (скакалка, гантели, набивные мячи, гири) и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, брусьях и др.), с использованием тренажерных устройств и технических средств. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения.

Строевые и порядковые упражнения. Ходьба, бег. Выполнение упражнений в равномерном, переменном темпе и повторно.

Упражнения, способствующие совершенствованию силовой подготовки: жим штанги лежа, жим штанги под углом  $45^{\circ}$ , поднятие штанги на грудь, приседания со штангой, наклоны со штангой, повороты со штангой на плечах, тяга штанги к подбородку, румынская тяга, тяга становая, сведение рук на блочном устройстве, пулл-овер, жим трицепсовый на блоке, тяга на блочном устройстве узким хватом к груди, сведение рук на блочном устройстве.

Упражнения с гантелями: имитация прямых ударов в боксе; жим гантелей стоя, сидя, лежа; поднятие рук через стороны и перед собой; разведение рук с гантелями в положении лежа; сгибание рук с гантелями в локтевых суставах; приседания и полуприседы с гантелями в различных вариантах. Вес используемых гантелей и количество повторений зависит от подготовленности спортсмена.

Упражнения для совершенствования специальной гибкости гиревика: махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы в исходном положении перед очередным выталкиванием гирь и в положении фиксации гирь вверху, выкрут прямых рук за спину.

#### Специальная физическая подготовка

##### Упражнения с гирями

Освоение технических элементов. Упражнения с гирями: подготовительные, специально-подготовительные и соревновательные. Подготовительными упражнениями являются рывковые махи гирь с переключением из одной руки в другую, 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, упражнение рывок двумя руками.

#### Техническая, технико-тактическая подготовка

Специальные термины: цикл, ритм, темп, рабочее движение, подготовительное движение, угол устойчивости, момент устойчивости. Вспомогательные упражнения. Правила и

регламент проведения соревнований. Установка на соревнование. Тактика ведения спортивных состязаний. Анализ соревнований.

### Инструкторская и судейская практика

Инструкторская и судейская практика приобретается на учебно-тренировочных занятиях и на соревнованиях.

### Контрольно-переводные нормативы

Контрольно – переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке для юношей

группы	Упражнения общей физической подготовки					
	Подтягивание, кол-во раз	Отжимание от пола, кол-во раз	Прыжок в длину, см	Приседание, кол-во раз	Бег 30 м, с	Челночный бег 3×10, с
НП - I	4-6	8-12	120-140	10-20	5,8-5,0	9,6-10,5
	Упражнения специальной подготовки					
НП - I	Правильная техника выполнения движения Без разряда			Правильная техника выполнения движения Без разряда		

### Информационное обеспечение

Список литературы:

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 научно-практическая 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
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. Занятие 2. – Ростов-н/Д: Ростовский филиал РСБИ, 2008. – 112 с.: ил.

Интернет - ресурсы:

№	Наименование ресурса	Ссылка
1	Министерство спорта РФ	<a href="http://www.minsport.gov.ru">www.minsport.gov.ru</a>
2	Министерство образования и науки РФ	<a href="http://минобрнауки.рф/">http://минобрнауки.рф/</a>
3	Федерация гиревого спорта России	<a href="http://www.vfgs.ru/">http://www.vfgs.ru/</a>
4	Международная Федерация гиревого спорта	<a href="http://igsf.biz/dir/">http://igsf.biz/dir/</a>
5	Международный Союз гиревого спорта	<a href="http://www.giri-iukl.com/ru/">http://www.giri-iukl.com/ru/</a>