

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.

Рабочая программа по гиревому спорту для группы начальной подготовки 1 года обучения разработана на основе Дополнительной общеобразовательной программы «Гиревой спорт» МКУ ДЮСШ Краснозерского района в соответствии с локальным актом «Положение о порядке составления рабочей программы тренера-преподавателя МКУ ДЮСШ».

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 заявления 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, упражнения на тренажёрах. 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. Программа рассчитана на 138 занятий (276 часов) в год. Недельная нагрузка – 6 часов (3 занятия в неделю).

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: 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
Магnezница	1
Секундомер	2
Скамейка гимнастическая	1
Шведская стенка	1
Тренажеры:	2
скамья для пресса	2
станок для гиперэкстензии	1
кроссовер	1
мультистанция	
Скакалки	5
Зеркало настенное	4
Часы настенные	1

Годовой план

46 недель – 138 занятий

№	Раздел подготовки	Этап подготовки НП - 1
		3 занятия в неделю (по 2 часа)
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	100
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	21
3	Техническая, технико-тактическая подготовка	11
4	Теоретическая подготовка	2
5	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	2
6	Контрольно – переводные нормативы	2
	Общее количество часов	138 занятий (276 часов)

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		

2-3	ОФП	Знакомство с базовым движением «жим штанги лёжа»	2			
4		Знакомство с упражнением «тяга на блочном устройстве»	1			
5		Знакомство с упражнением «наклоны на скамье для гиперэкстензии»	1			
6		Разучивание упражнения «приседания без отягощения»	1			
7		Разучивание упражнения «концентрированные подьёмы гантелей на бицепс»	1			
8			Разучивание упражнения «тяга на блочном устройстве» широким хватом за голову	1		
9			Отработка соревновательного движения «жим штанги лёжа»	1		
10	Разучивание упражнения «шраги»		1			
11	Контрольные нормативы	Входной мониторинг	1			
12	ОФП	Знакомство с упражнением «выпады»	1			
13		Знакомство с упражнением «румынская тяга»	1			
14		Разучивание упражнения «жим трицепсовый на блоке»	1			
15		Закрепление упражнения «жим штанги лёжа»	1			
16		Отработка упражнения «жим трицепсовый на блоке»	1			
17		Разучивание упражнения «жим под углом 45°»	1			
18		Разучивание упражнения «тяга штанги к подбородку»	1			
19		Знакомство с работой на скамье Скотта	1			
20		Отработка движения «приседание без отягощения»	1			
21		Отработка движения «жим штанги лёжа с 2 с паузой»	1			
22		Отработка движения «румынская тяга»	1			
23		Разучивание упражнения «жим штанги лёжа обратным хватом»	1			
24		Отработка изученных упражнений	1			
25		Разучивание упражнения «жим трицепсовый ото лба»	1			
26		Проходка: жим лёжа, жим трицепсовый на блоке	1			
27		Отработка изученных упражнений.	1			
28-29		ОФП	Подвижные игры	2		
30	Отработка движения «тяга штанги в наклоне»		1			

31		Отработка движения «наклоны со штангой на плечах»	1		
32		Отработка движения «жим лёжа под углом 45°»	1		
33-34		Отработка движения «приседания со штангой на плечах»	2		
35		Отработка движения «тяга рычажная»	1		
36		Отработка движения «концентрированные подъёмы гантелей на бицепс»	1		
37		Отработка движения «тяга на блочном устройстве широким хватом за голову»	1		
38		Отработка движения «тяга на блочном устройстве широким хватом к груди»	1		
39		Отработка упражнения «шраги»	1		
40-41		Разучивание движения «разводка гантелей в стороны из положения «лёжа»	2		
42		Отработка упражнения «разводка гантелей в стороны из положения «лёжа»	1		
43		Отработка движения «выпады»	1		
44		Разучивание движения пулл-овер	1		
45-49		Совершенствование техники изученных упражнений	5		
50-51		Подвижные игры	2		
52	ОФП	Совершенствование техники изученных упражнений	1		
53	Теоретическая подготовка	Беседа «Физическая культура и спорт в РФ»	1		
54-55	ОФП	Отработка упражнения «пулл-овер»	2		
56		Отработка упражнения «румынская тяга»	1		
57		Разучивание упражнения «сведение рук на блочном устройстве»	1		
58		Отработка упражнения «сведение рук на блочном устройстве»	1		
59		Отработка упражнения «жим под углом 45°»	1		
60		Отработка упражнения «жим гантелей сидя»	1		
61		Отработка упражнения «жим гантелей сидя» Гигиена, закаливание, режим дня и питание спортсмена	1		
62-63		Отработка упражнения «тяга штанги к подбородку»	2		
64		Отработка упражнения «работы на скамье Скотта»	1		
65		Закрепления «работа на скамье Скотта»	1		
66-68		Отработка техники изученных упражнений	3		

69		Закрепление техники выполнения упражнения «тяга штанги в наклоне»	1		
70		Закрепление техники выполнения «тяга штанги к подбородку»	1		
71		Закрепление изученных упр. Врачебный контроль, оказание первой медицинской помощи.	1		
72		Закрепление техники выполнения упр. «наклоны со штангой на плечах»	1		
73		Закрепление техники выполнения упр. «пулл-овер»	1		
74		Закрепление техники выполнения упр. «румынская тяга»	1		
75		Закрепление техники выполнения упр. «разведение гантелей лежа»	1		
76		Закрепление техники выполнения упр. «тяга на блочном устройстве широким хватом за голову»	1		
77		Закрепление техники выполнения упр. «тяга на блочном устройстве узким хватом к груди»	1		
78-79		Закрепление техники выполнения упр. «жим трицепсовый на блоке»	2		
80		Закрепление техники выполнения упр. «сведение рук на блочном устройстве»	1		
81		Закрепление техники выполнения упр. «жим под углом 45°»	1		
82-83		Совершенствование техники изученных упражнений	2		
84	техническая тактическая подготовка	Морально-волевая и психологическая подготовка спортсмена	1		
85-88	техническая тактическая подготовка	Предсоревновательный тренинг. Изучение правил проведения соревнований. Инструктаж по технике безопасности	4		
89	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	Соревнования среди учебных групп	1		
90	техническая тактическая подготовка	Анализ результатов соревнований	1		
91-95	ОФП	Отработка базового движения «жим штанги лёжа»	5		
96-98		Отработка техники изученных упражнений	3		
99	СФП	Разучивание упр. «рывковые махи»	1		
100-104		Отработка упр. «рывковые махи»	5		

105		Разучивание упр. «заброс гирь на грудь»	1		
106-109		Отработка упр. «заброс гирь на грудь»	4		
110-112	техническая подготовка	Предсоревновательный тренинг	3		
113		Повторение правил соревнований. Инструктаж по технике безопасности.	1		
114	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	Соревнования среди учебных групп	1		
115	техническая подготовка	Анализ результатов соревнований	1		
116	контрольно переводные нормативы	Итоговый мониторинг	1		
117-126	СФП	Совершенствование техники изученных упражнений с гирями	9		
127-136	ОФП	Совершенствование техники изученных упражнений	10		
137-138		Совершенствование техники изученных упражнений. Подведение итогов за прошедший учебный сезон	1		

Основное содержание

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 45⁰, 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,

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 - 1	4-6	8-12	120-140	10-20	5,8-5,0	9,6-10,5
Упражнения специальной подготовки						
НП - 1	Правильная техника выполнения движения Без разряда		Правильная техника выполнения движения Без разряда			

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

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	www.minsport.gov.ru
2	Министерство образования и науки РФ	http://минобрнауки.рф/
3	Федерация гиревого спорта России	http://www. Vfgs.ru/
4	Международная Федерация гиревого спорта	http://igsf.biz/dir/
5	Международный Союз гиревого спорта	http://www.giri-iukl.com/ru/
6	Гиревой спорт. Портал о гиревом спорте в России	http://www.girevik-online.ru/