

Принята  
на педагогическом совете  
протокол № \_\_\_ от « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_ г.

Утверждена  
приказом директора  
ГБОУ ЛО «Сланцевское специальное  
учебно – воспитательное учреждение  
закрытого типа»  
от « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_ года, № \_\_\_

# **Рабочая программа кружковой работы «Гиревой спорт»**

Ленинградская область, г. Сланцы,  
д. Большие Поля, здан.98

**Руководитель кружка  
Шотт Владимир Александрович**

**2023-2024 учебный год**

## Пояснительная записка

Гиревой спорт в разных формах издавна является частью культуры русского народа, неотъемлемой частью системы физического воспитания. Как разновидность тяжелой атлетики появился в России в конце X века.

**Актуальность:** Возросший в последние годы интерес к национальным видам спорта коснулся и гиревого спорта. Стремительный рост его популярности приводит к появлению всё новых и новых поклонников уже не только на территории бывшего СССР, но и во многих других странах мира. Интерес к этому виду спорта испытывают не только спортсмены, но и просто люди, занимающиеся физической культурой, ввиду его общности.

**Значимость:** 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.

**Отличительная особенность:** При разработке программы был использован собственный опыт, опыт обучения и тренировки спортсменов-гиревиков, ведущих тренеров России, результаты проводимых исследований в области гиревого спорта, практические рекомендации и различные литературные данные по вопросам истории физической культуры, гиревого спорта, физиологии и анатомии, спортивной медицины, гигиены. Большое внимание уделено *силовому жонглированию*.

Жонглирование гири развивает, кроме силовых, координационные способности, а также повышает интерес к занятиям гири.

Виды жонглирования:

- Индивидуальное (вращение от себя, вращение на себя)
- Жонглирование в парах (одной гирей, встречное – двумя гири)
- Жонглирование в тройках (одновременно двумя, тремя гири)
- Жонглирование в четверках (двумя и встречное четырьмя гири)

**Полезность:** 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.

Дополнительная общеобразовательная программа «Гиревой спорт» разработана в соответствии с Федеральным законом РФ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», приказом Минспорта России от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

## **Цели:**

1. Воспитание разносторонней, гармонично развитой личности гражданина-патриота, способного стать достойным и полноправным членом нашего общества.

2. Физическое и духовное совершенствование воспитанников через занятия гиревым спортом и общение с коллективом.

## **Основные задачи:**

1. Содействие гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся.

2. Пропаганда здорового образа жизни и профилактики вредных привычек и правонарушений, воспитание морально-этических и волевых качеств у подростков.

3. Подготовка спортсменов-гиревиков для участия в районных и областных соревнованиях.

4. Расширение сферы спортивно-культурных контактов детей и подростков, занимающихся в секции гиревого спорта.

## **Решению этих задач способствуют:**

1. Привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям гиревым спортом.

2. Популяризация и развитие гиревого спорта, а также включение его в основной педагогический процесс физического воспитания обучающихся. Несмотря на спортивную направленность программы её важной частью является воспитательная работа, проводимая с обучающимися.

Формирование у воспитанников таких личностных качеств, как уверенность в себе, чувство собственного достоинства, дисциплинированность, ответственность, трудолюбие, терпимость, доброжелательность, стойкость, мужество, общительность и т.д. происходит не только в процессе учебно – тренировочных занятий и соревнований, и при неформальном общении, в процессе проведения различных культурно – массовых мероприятий, совместных поездок и экскурсий. Участие в такого рода мероприятиях помогает подросткам преодолевать различные внутренние комплексы, развивает навыки межличностного общения, повышает интеллектуальный уровень и расширяет кругозор, воспитывает чувства дружбы и товарищество, чувство коллективизма.

В теоретической части обучающиеся знакомятся с развитием физкультурного движения и историей возникновения и развития гиревого спорта в России и мире, получают краткие знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, сведения по тактике – технической подготовке, методике обучения и тренировке.

В практической части обучающиеся овладевают техникой выполнения упражнений классического двоеборья и длинного цикла, выполнения упражнений, направленных на развитие физических качеств, выполняют контрольные нормативы и участвуют в соревнованиях в соответствии с календарным планом.

**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.

**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.

**Срок реализации программы** – 1 год. Программа рассчитана на 3 часа в неделю, 96 часов в учебный год.

#### **Результаты обучения по программе:**

Критериями оценки достижения цели и задач, поставленных в данной программе, являются выполнение разрядных требований, испытаний по ОФП, результатом выступлений в соревнованиях.

**Универсальными компетенциями** обучающихся являются:

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.
- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения обучающимися являются следующие умения:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

#### **Ожидаемый результат обучения по данной программе предполагает:**

- Овладение всеми знаниями и умениями в соответствии с программным материалом.
- Успешную сдачу контрольных нормативов по ОФП.
- Выполнение юношеских и взрослых спортивных разрядов.
- Высокий уровень физической подготовки обучающихся как будущих защитников Отечества.
- Высокий уровень морально-волевых качеств и определенную систему ценностных ориентаций.
- Готовность дальнейшего совершенствования спортивного мастерства в других учебных заведениях по данному виду спорта.

#### **Основными критериями оценки занимающихся являются:**

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

## **Мониторинг образовательных результатов по следующим критериям:**

### *1. Образовательные:*

- история гиревого спорта;
- техника выполнения упражнений;

### *2. Воспитательные:*

- воспитание патриотизма;
- умение работать в группах;

### *3. Развивающие:*

- развитие творческого мышления;
- развитие кругозора ученика;

## **Содержание занятий**

### **Теоретическая подготовка.**

Физическая культура и спорт как одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития человека.

Значение физической культуры для трудовой деятельности и готовности к защите Отечества. Всестороннее развитие физических и умственных способностей человека – основа гармоничного развития личности.

История зарождения гиревого спорта в России.

***Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм.***

Опорно-двигательный аппарат (кости, мышцы, связки), его строение и функции. Основные сведения о кровообращении и газообмене. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система, ее роль в жизнедеятельности всего организма.

***Гигиена, закаливание, режим.***

### **Практическая часть**

#### ***Основы техники.***

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.

#### ***Спортивная тренировка.***

1. Рывок левой, правой рукой. Отдельно и поочередно
2. Толчок гирь двумя руками
3. Толчок двух гирь по длинному циклу

Вес гирь 8,16,24 кг подбирается в зависимости от степени подготовленности, собственного веса и реализуемых в данном случае задач.

Классические упражнения в процессе тренировки выполняются с большим количеством повторений до наступления значительного утомления, с целью максимально увеличить силовую выносливость, как основное качество в гиревом спорте.

Можно бесконечно долго развивать силовую выносливость большим количеством повторений, но если нет базовой силы, то процесс этот будет

долгим и малоэффективным. Для развития базовой силы используются следующие упражнения:

1. Жим штанги лежа
2. Жим штанги стоя
3. Приседания со штангой на плечах
4. Становая тяга
5. Взятие штанги на бицепс

В тренировочный процесс обязательно входят специфические упражнения:

- Швунг штанги
- Рывок штанги в стойку
- Полуприсед со штангой на плечах
- Многократные выпрыгивания из полуприседа со штангой на плечах

Для развития специальной силы рекомендуется выполнять (по возможности) упражнения с утяжеленными гириями. Это связано с особенностями конфигурации снаряда, а, следовательно, с особенностями употребляемого хвата, преодолением сил, действующих в разных направлениях.

### **Общая физическая подготовка**

*Подтягивание, отжимание от пола, брусьев, кроссовая подготовка.*

Большое внимание в своей программе я уделяю *силовому жонглированию*.

Жонглирование гириями развивает, кроме силовых, координационные способности, а также повышает интерес к занятиям гириями.

Виды жонглирования:

- Индивидуальное (вращение от себя, вращение на себя)
- Жонглирование в парах (одной гирей, встречное – двумя гириями)
- Жонглирование в тройках (одновременно двумя, тремя гириями)
- Жонглирование в четверках (двумя и встречное четырьмя гириями)

### **Контрольно-переводные нормативы**

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	Отжимание на брусьях, кол-во раз
НП - 1	8 - 10	30 - 40	120-140	20 - 30	5,8- 5,0	15 - 20
	Упражнения специальной подготовки					
НП - 1	Правильная техника выполнения движения Без разряда		Правильная техника выполнения движения Без разряда			

## Календарно – тематический план

№п/п	Тема	Количество часов	
1.	Развитие физической культуры и спорта в РФ. История зарождения гиревого спорта.	1	
2.	Краткий обзор развития гиревого спорта в России и за рубежом.	1	
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающегося.	1	
4.	Гигиена, закаливание, режим, питание.	1	
5.	Самоконтроль. Оказание первой помощи. Основы массажа.	1	
6.	Физиологические основы тренировки.	1	
7.	<b>Основы техники.</b> Техника выполнения соревновательных упражнений: рывка, толчка, толчка по длинному циклу.	2	
8.	Техника выполнения соревновательных упражнений: рывка, толчка, толчка по длинному циклу.	2	
9.	Биомеханические основы соревновательных упражнений, особенности взаимосвязи двигательных качеств и параметров техники движений.	1	
10.	Биомеханические основы соревновательных упражнений, особенности взаимосвязи двигательных качеств и параметров техники движений.	1	
11.	Индивидуальные особенности техники при выполнении упражнений.	1	
12.	Индивидуальные особенности техники при выполнении упражнений.	1	
13.	Совершенствование классических упражнений: рывка, толчка, длинного цикла, приемов жонглирования.	4	
14.	<b>Спортивная тренировка.</b> Вес гирь 8,16,24 кг подбирается в зависимости от степени подготовленности, собственного веса.	2	
15.	Рывок левой, правой рукой. Отдельно и поочередно	10	
16.	Толчок гирь двумя руками	10	

17.	Толчок двух гирь по длинному циклу	10	
18.	<p><b>Классические упражнения</b> в процессе тренировки выполняются с большим количеством повторений до наступления значительного утомления, с целью максимально увеличить силовую выносливость, как основное качество в гиревом спорте.</p> <p>Можно бесконечно долго развивать силовую выносливость большим количеством повторений, но если нет базовой силы, то процесс этот будет долгим и малоэффективным. Для развития базовой силы используются следующие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Жим штанги лежа</li> <li>➤ Жим штанги стоя</li> <li>➤ Приседания со штангой на плечах</li> <li>➤ Становая тяга</li> <li>➤ Взятие штанги на бицепс</li> </ul>	2	
19.	Жим штанги лежа	4	
20.	Жим штанги стоя	4	
21.	Приседания со штангой на плечах	4	
22.	Становая тяга	4	
23.	Взятие штанги на бицепс	4	
24.	<p><b>Развитие специальных физических качеств атлета.</b></p> <p>В тренировочный процесс обязательно входят специфические упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Швунг штанги</li> <li>- Рывок штанги в стойку</li> <li>- Полуприсед со штангой на плечах</li> <li>- Многократные выпрыгивания из полуприседа со штангой на плечах</li> </ul> <p>Для развития специальной силы рекомендуется выполнять (по возможности) упражнения с утяжеленными гирями. Это связано с особенностями конфигурации снаряда, а, следовательно, с особенностями употребляемого хвата, преодолением сил, действующих в разных направлениях.</p>	2	
25.	Швунг штанги	4	
26.	Рывок штанги в стойку	4	
27.	Полуприсед со штангой на плечах	4	
28.	Многократные выпрыгивания из полуприседа со штангой на плечах	4	



29.	<i>Контрольные испытания по специализации и ОФП.</i>	3	
30.	<i>Подтягивание, отжимание от пола, брусьев, кроссовая подготовка.</i>	3	
	Участие в соревнованиях.	По плану соревнований	
	<b>Всего:</b>	<b>96</b>	

### 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.