

Департамент образования и науки Курганской области  
Государственное бюджетное профессиональное учреждение  
«Шумихинский аграрно - строительный колледж»

Программа объединения  
дополнительного образования  
**«Гиревой спорт»**

**Разработчик:**  
Сергеев В.А,  
Преподаватель, ГБПОУ «ШАСК»;

**Рецензент:**  
Булыцин И.П,  
преподаватель ГБПОУ«ШАСК»,

г. Шумиха, 2018 год

«РАССМОТРЕНО»

МО по ВР ГБПОУ «Шумихинский  
аграрно – строительный колледж»  
Протокол №1 от 27.08.2018 г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор ГБПОУ «Шумихинский  
аграрно – строительный колледж»  
Букресева Т.А./  
Приказ № 201 от 29.08.2018 г.



Продолжение программы  
дополнительного образования  
«Туревской спорт»

Разработчик:  
Сергеев В.А.  
Преподаватель ГБПОУ «Шумихинский аграрно – строительный колледж»

Рецензент:  
Букресева Т.А.  
Преподаватель ГБПОУ «Шумихинский аграрно – строительный колледж»

## Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе методических рекомендаций А.М. Горбова, а так же практических рекомендаций и методики А. Воротынцева, Ю. Зайцева, Л. Дворкина, В. Воропаева, Г. Чернышева и других мастеров гиревого спорта.

Мною внесены изменения в сроки и тактические приёмы обучения спортсменов, т.к. считаю мои изменения наиболее приемлемыми и способными обеспечить наиболее эффективное усвоение материала. Даная программа адаптирована и рассчитана на 1 год обучения.

Программа рассчитана на 72 часа в год (2 часа в неделю).

Основные задачи секций:

- приобщить обучающихся к систематическим занятиям спортом;
- содействовать их спортивному совершенствованию в избранном виде спорта;
- готовить их к участию в соревнованиях;
- содействовать приобретению знаний и навыков инструкторской работы.
- организовывать здоровый отдых обучающихся;

## Содержание учебного курса

Тренировка включает в себя **общую физическую, специальную, техническую, морально-волевою, теоретическую** подготовку. Все эти грани тесно взаимосвязаны между собой. Недостаточный уровень подготовки в том или ином направлении не позволит обучающемуся полностью раскрыть свои физические возможности.

**Общая физическая подготовка** проводится с целью укрепления здоровья, повышения работоспособности, уровня развития физических качеств, разносторонней физической подготовки занимающихся. Основным средством общей физической подготовки являются различные физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм. Это бег, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, упражнения на спортивных снарядах, упражнения с отягощениями и др. Общая физическая подготовка расширяет функциональные возможности организма, позволяет увеличивать физические нагрузки и создает предпосылки для развития специальной физической подготовки обучающегося и достижения им высоких спортивных результатов в избранном виде спорта.

Задача **специальной физической подготовки** — развитие специальных физических качеств применительно к специфике спорта (в данном случае гиревого). Средством специальной подготовки является выполнение классических (соревновательных) и специально-вспомогательных упражнений, сходных по структуре движений с классическими.

Существенное влияние на специальную подготовку оказывают контрольные прикидки и участие в соревнованиях.

Однако излишнее применение этих средств может привести к истощению нервной системы, переутомлению организма, снижению спортивных результатов.

**Техническая подготовка.** По определению теории физического воспитания, это процесс формирования техники движений, свойственной данному виду спорта. Техническая подготовка подразделяется на общую техническую подготовку и специальную.

**Общая техническая подготовка** предполагает овладение техникой выполнения всех основных упражнений с гирями. **Специальная подготовка** — овладение техникой только классических (соревновательных) упражнений и элементов этих упражнений.

В гиревом спорте, как и во многих других видах, техника выполнения классических упражнений играет ведущую роль в достижении высоких спортивных результатов. В зависимости от физиологических особенностей обучающегося техника в некоторой (незначительной) степени может быть различной. Она индивидуальна.

Наибольшее представление о технике занимающиеся приобретают при просмотре соревнований с участием высококвалифицированных спортсменов, а также учебных видео- и фотоматериалов. На занятиях объясняет и показывает технику тренер.

**Теоретическая подготовка.** Это овладение необходимыми знаниями, имеющими отношение к спортивной деятельности. Теоретическая подготовка осуществляется путем изучения специальной литературы, прослушивания лекций, бесед, а также в процессе тренировочных занятий.

Обучающиеся должны хорошо знать историю спорта, теорию физического воспитания, физиологию спорта, гигиену, правила соревнований, основы организации и проведения соревнований, судейства, разрядные нормативы, врачебный контроль, самоконтроль. Цель теоретической подготовки — повышение образовательного уровня спортсмена.

**Морально-волевая подготовка** — это процесс воспитания таких качеств, как настойчивость, целеустремленность, терпение, выдержка, самообладание. Конечной целью (применительно к гиревому спорту) является достижение поставленных задач, т. е. выполнение запланированных нормативов и успешное выступление на соревнованиях. Занятия гиревым спортом достаточно эффективно воспитывают волевые качества.

#### Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Дата проведения
<b>Период 1. Подготовительный (36 ч)</b>		
<b>Знакомство с гиревым спортом.(10 ч)</b>		
1	История создания и развития Гиревого спорта.	1 ч
2	Инструктаж по технике безопасности. Теоретическое занятие.	
3	Оценка ОФП	1 ч
4	Бесснарядный комплекс для начинающих	4 ч
5	Комплексы с гантелями и гирями для начинающих	4 ч
<b>Соревновательные (классические) упражнения гиревого двоеборья. (20 ч)</b>		
6	Рывок	8 ч
7	Зачетное занятие	1 ч
8	Толчок	8 ч
9	Зачетное занятие	1 ч
10	Специально-вспомогательные упражнения гиревого двоеборья	2ч
<b>Комплексы упражнений для начинающих гиревиков (6ч)</b>		
11	ОФП. Комплекс 1.	2 ч
12	ОФП. Комплекс 2.	2 ч
13	ОФП. Комплекс 3.	2 ч
<b>Период 2. Соревновательный (10 ч)</b>		
14	Инструктаж по технике безопасности. Теоретическое занятие.	
15	ОФП. Комплекс 1.	2 ч
16	ОФП. Комплекс 2.	2 ч

17	ОФП. Комплекс 3.	2 ч	
18	Знакомство с суперсериями.	2 ч	
19	Прикидка ОФП спортсменов.		
20	ОФП. Комплекс 4.	2 ч	
<b>Период 3. Переходный (12 ч)</b>			
21	Инструктаж по технике безопасности. Теоретическое занятие.		
22	ОФП. Комплекс 5.	4 ч	
23	ОФП. Комплекс 6.	4 ч	
24	ОФП. Комплекс 7.	4 ч	
<b>Жонглирование (12 ч)</b>			
25	Инструктаж по технике безопасности.		
26	Элементы одиночного жонглирования	4 ч	
27	Вспомогательные упражнения жонглирования	4 ч	
28	Техника жонглирования двух гирь	4 ч	
29	<b>Итоговый зачет</b>	<b>2 ч</b>	
<b>ИТОГО:</b>		<b>72 ч</b>	

### Требования к уровню подготовки обучающихся,

к которым следует стремиться в процессе общей физической подготовке

(для специализирующихся в гиревом спорте)

Собственный вес	Жим штанги лежа	Тяга станова	Приседания со штангой на плечах	Жим гири 32 кг
60-65 кг	80 кг	110	110	1—2 раза
70-75 кг	90 кг	120	120	5—6 раз
80 кг	100 кг	130	130	12—15 раз
90 кг и более	100 кг и более	140	140	15-18 раз

### УМК

1. Гиревой спорт / авт. сост. А.М. Горбов. – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2005. – 191, [1]с.: ил.
2. Интернет – ресурсы:  
<http://girya-sport.ucoz.ru/>  
[http://ru.wikipedia.org/wiki/Гиревой спорт.](http://ru.wikipedia.org/wiki/Гиревой_спорт)  
<http://heavysports.ru/>