

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Усть-Абаканская спортивная школа»

Согласовано:

Зам. директора по УР
В.Г. Власова

« 01 » 09 2025г.

Утверждаю:

Директор МБУ ДО
Н.Ю. Крикьянц

« 01 » 09 2025г.



**Дополнительная образовательная
общеразвивающая программа спортивной
подготовки по виду спорта
«гиревой спорт»**

Возраст обучающихся: 7-18 лет.

Срок реализации: 1 год.

Тренер-преподаватель:
Давыдов Николай Николаевич.

п. Усть-Абакан
сентябрь 2025 год

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы: дополнительная общеразвивающая программа по гиревому спорту для муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования

«Усть-Абаканская спортивная школа» разработана в

соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г., приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г.

№ 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» и имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы: гиревой спорт является национальным видом спорта и эффективным средством оздоровления организма. Доступность, зрелищность, непротивительность расширяют круг любителей гиревого спорта и способствуют включению его в массовые праздники, проведению различных соревнований, использованию в системе физического воспитания в образовательных учреждениях.

Дополнительная общеразвивающая программа направлена на эффективное решение образовательных, оздоровительных, воспитательных задач. Программа по гиревому спорту помогает расширить двигательное пространство, укрепить здоровье.

Отличительная особенность программы определяется возможностью воспитания нравственных, морально-волевых и физических качеств, разностороннего развития личности учащихся в процессе занятий гиревым спортом.

Реализация программы предусматривает большую воспитательную работу, путем объединения педагогических методов (убеждения, приучения, поручения и др.) и активной психологической подготовки воспитанников.

Адресат программы: Программа ориентирована на учащихся 7-21 года. К освоению дополнительной общеразвивающей программы допускаются учащиеся прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к занятиям (наличие медицинской справки).

Основными формами проведения учебно-тренировочной работы являются:

* групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров, врачей, лекций специалистов по темам, изложенным в программе;

* практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы по расписанию, утвержденному дирекцией школы;

* индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для спортсменов;

* участие атлетов в спортивных соревнованиях и восстановительных мероприятиях;

* просмотр и методический разбор учебных видеофильмов, крупных спортивных соревнований;

* тренерская и судейская практика.

Основными критериями оценки занимающихся на этом этапе являются: стабильность

Регулятивные УУД:

- умение адекватно оценивать ситуацию, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать свои возможности (самонаблюдение, самооценка);
- умение осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов;
- умение определять способы действий в рамках предложенных условий;
- умение самостоятельно организовывать свою работу;
- умение корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- навыки самоконтроля (взаимоконтроля) и самооценки (оценки).

Коммуникативные:

- умение общаться и сотрудничать со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми;
- навыки бесконфликтного взаимодействия с окружающей природной и социальной средой;
- умение слушать и слышать других людей.
- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других.

Предметные: учащиеся узнают:

- историю возникновения и развития гиревого спорта;
- правила поведения во время занятий и соревнований;
- правила техники безопасности на занятиях гиревым спортом;
- основные принципы физической подготовки: регулярность, постепенность и т.д.;
- основы гигиены, закаливания и здорового образа жизни; правила оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- взаимосвязь здоровья, физического развития; учащиеся научатся:
- овладение техники классического двоеборья;
- первоначальные навыки участия в соревнованиях;
- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;

1.3. Рабочая программа

Учебный план. Содержание программ. Тематическое планирование.

Тема 3. Физические качества и физическая подготовка. Физические качества. Виды силовых качеств: собственно, силовые, скоростно-силовые, силовая выносливость. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика развития силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы развития быстроты движений. Развитие быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости: общая и специальная физическая выносливость. Показатели выносливости в гиревом спорте. Методика развития выносливости в процессе многолетней подготовки спортсменов-гиревиков.

Тема 4. Основы техники соревновательных упражнений и техническая подготовка. Терминология. Кинематическая структура техники – скорости и ускорения перемещения гирь (гири) и отдельных сегментов тела в пространстве и времени. Динамическая структура закономерности приложения сил при взаимодействии звеньев тела друг с другом и внешними силами. Фазовый состав соревновательных упражнений. Внутренние и внешние силы, действующие на гиревика. Центробежная и центростремительная силы, силы инерции. Стадии и этапы технического совершенствования. Общее понятие о технике, ее определение и содержание. Основа техники, определяющее звено техники, детали техники. Подготовительная, основная (рабочая) и заключительная фазы двигательных действий, ритмические структуры в соревновательных упражнениях. Траектория движения, амплитуда движения.

Значение техники упражнений для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация средств и методов. Анализ техники изучаемых соревновательных упражнений. Методические приемы и средства обучения технике соревновательных упражнений. Единство технической и физической подготовки. Техническое разнообразие выполнения соревновательных упражнений, показатели надежности техники, целесообразная вариативность.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Общеразвивающие упражнения должны быть направлены на всестороннее физическое развитие занимающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

- Упражнения для комплексного развития качеств.

Строевые упражнения. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя. Общеразвивающие упражнения

- Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса:

9. Уровень подготовленности соперников.

Тематическое планирование

№п/п	Дата	Тема	Количество часов	Формы организаций занятий	Формы контроля
1		Физическая культура и спорт	1	Групповая	Тест знаний
2		Гигиена,режим и питание занимающихся спортом	1	Групповая	Тест знаний
3		Физические качества и физическая подготовка	1	Групповая	Тест знаний
4		Основы техники соревновательных упражнений и техническая подготовка	1	Групповая	Тест знаний
5		Общая физическая подготовка (ОФП)	14	Индивидуальная	Тест физических качеств
6		Специальная физическая подготовка(СФП)	20	Индивидуальная	Тест физических качеств
7		Технико-тактическая подготовка	10	Индивидуальная	Тест физических качеств
8		Контрольные испытания по специализации и ОФП	2	Индивидуальная	Тест физических качеств
9		Участие в соревнованиях	20	Индивидуальная	Контр.сор-я

2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель – 40

Количество учебных часов – 648

Начало занятий групп всех годов обучения – с 1 сентября

окончание занятий – 30 июня

Продолжительность каникул– с 1 июля по 31 августа.

Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

В процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки и действия. Они формируются на базе знаний и опыта и в то же время становятся мотивами действий, правилами поведения и основой для суждения и оценки.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома - на все это обращать внимание тренер.

Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательными и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться, чтобы сегодня дать своим воспитанниками больше, чем вчера, а завтра - больше чем сегодня.

На данном этапе подготовки важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов, что успех во многом зависит от трудолюбия.

Психологическая подготовка в группах базового уровня направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и преодолевать боль.

Материально-техническое обеспечение.

* спортивный зал со спортивным инвентарем

* спортивная форма

* спортивный инвентарь:

- тренажеры силовые;

- гири 5, 8, 12, 16 24, 32 кг;

- гантели разно весовые;

- штанга тяжелоатлетическая;

- штанги 24, 32, 40 кг;

- перекладина высокая;

- брусья гимнастические;

- секундомер электронный;

- свисток;

- скакалки;

- мяч баскетбольный;

9	Общая траектория подъёма гирь, изучение маятникового движения	6	6	6	18
10	Общая траектория подъёма гирь, правильное положение гирь и локтей на груди	6	6	6	18
11	Общая траектория подъёма гирь, техника заброса	6	6	6	18
12	Общая траектория подъёма гирь, правильное положение центра тяжести	6	6	6	18
13	Общая траектория подъёма гирь, правильное дыхание во всех фазах подъёма гирь	6	6	6	18
14	Общая траектория подъёма гирь и темп выполнения упражнения	6	6	6	18
15	Общая траектория подъёма гирь, умение распределить силы на всю тренировку	6	6	6	18
16	Общая траектория подъёма гирь, правильное положение плеча при сбросе гирь	6	6	6	18
17	Жим штанги лежа, приседание со штангой, выпригивание	6	6	6	18
18	Становая тяга	7	7	7	18
19	Пресс	7	7	7	18
20	Тяга штанги в наклоне	7	7	7	18
21	Наклоны со штангой на плечах	6	6	6	18
22	Отжимание на брусьях	6	6	6	18
23	Жим штанги с груди стоя	6	6	6	18
24	Рывок	7	7	7	18
25	Толчек	7	7	7	18
26	Длинный цикл	7	7	7	18
27	Подтягивание на перекладине	7	7	7	18
28	Кросс	7	7	7	18
29	Махи с гирей вниз, вверх	7	7	7	18
30	Закрепление техники «рывок»	6	6	6	18
31	Закрепление техники «толчок»	6	6	6	18
32	Закрепление техники «длинный цикл»	6	6	6	18
33	Игровая тренировка	6	6	6	18
34	Самостоятельное построение тренировки	7	7	7	18
35	Контрольные нормативы	2	2	2	18
	Итого:	216	216	216	648