

**КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«АЛТАЙСКИЙ КОЛЛЕДЖ ПРОМЫШЛЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И БИЗНЕСА»**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ ПРОГРАММЫ
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ
ГИРЕВОЙ СПОРТ**

2017 г

СОГЛАСОВАНО



Рабочая программа спортивной секции разработана на основе Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденных приказом Минспорта России от 12.09.2013 №730

Организация-разработчик: КГБПОУ «Алтайский колледж промышленных технологий и бизнеса»

Составитель:

Юмашов Анатолий Фёдорович, педагог дополнительного образования КГБПОУ «Алтайский колледж промышленных технологий и бизнеса»

СОДЕРЖАНИЕ

	стр
1.ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ СЕКЦИИ	4
2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ СЕКЦИИ	6
3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ РАБОТЫ СЕКЦИИ	10
4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	11

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ СЕКЦИИ ГИРЕВОЙ СПОРТ

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа секции «Гиревой спорт» является частью программы дополнительного образования и программы воспитательной работы колледжа.

Человек со слабыми мышцами спины и нарушенной осанкой не способен долго ходить, стоять и даже сидеть, быстро устает. Огромный вклад в решении этой проблемы вносит народный, богатырский гиревой спорт. Уже в первые месяцы занятий обучающиеся овладевают жизненно важными умениями навыками правильного обращения с тяжестями, что на всю жизнь страхует их от травм позвоночника. В сравнении со многими другими видами гири имеют ряд преимуществ и достоинств. Прежде всего, простота, доступность и экономичность.

Отличительной особенностью этой программы является то, что она адаптирована к условиям образовательного процесса КГБПОУ «АКПТиБ». Основными показателями выполнения программы по уровню подготовленности обучающихся является выполнение контрольно-переводных нормативов по общей, специальной, физической и технической подготовкам, овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий и соревнований по гиревому спорту.

1.2 Цели и задачи работы секции

Занятия гиревым спортом направлены на всестороннее физическое развитие студентов и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы - углубленное изучение гиревого спорта.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приёмами техники и тактики гиревого спорта;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие студентам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки студентов по гиревому спорту;
- подготовка студентов к соревнованиям по гиревому спорту.

Результаты обучения

Результаты обучения

- сформированные умения и навыки в избранном виде спорта (гиревом спорте);

- выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке для своего возраста;
- участие в соревнованиях различного уровня

1.3 Срок реализации программы – 1 год

Количество часов на освоение программы спортивной секции:

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 часа, 9ч. в неделю.

Количество часов в год 288 ч.

Форма занятий – индивидуально- групповая.

Количество обучающихся в группе 15 человек. Группы комплектуются по желанию обучающихся и родителей, на основании заявления.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ СЕКЦИИ

2.1. Объем учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	288
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	288
в том числе:	
Теоретическая подготовка	26
Практическая подготовка	262

2.2 Тематический план работы секции

№ п/п	Вид подготовки	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	26
2	Общая физическая подготовка	57
3	Избранный вид спорта	170
3.1	Техническая подготовка	68
3.2	Тактическая подготовка	48
3.3	Интегральная подготовка	39
3.4	Психологическая подготовка	5
3.5	Соревновательная подготовка	20
4	Специальная физическая подготовка	35
	Всего часов	288

2.3 Содержание занятий спортивной секции

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала			Объем часов	
1	2			3	
1 Теоретическая подготовка	Уровень начальной подготовки		Уровень учебно-тренировочной подготовки	Уровень спортивного совершенствования	26
	1	Физическая культура и спорт в России Значение двигательной активности в укреплении здоровья граждан РФ, физического развития и подготовленности, в воспитании людей.	Физическая культура и спорт в России Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности.	Физическая культура и спорт в России Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Сведения о спортивных званиях и разрядах в РФ	
	2	История возникновения и развития гиревого спорта Характеристика гиревого спорта, его место и значение в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие гиревого спорта как вида спорта. Силовые упражнения в дореволюционной России. Первые чемпионаты России по подъему тяжестей.	История возникновения и развития гиревого спорта Место и значение в российской системе физического воспитания. Силовые упражнения в дореволюционной России. Первые чемпионаты России по подъему тяжестей. Сильнейшие атлеты и их достижения. Роль тяжелой атлетики и упражнений с отягощениями, а также циклических видов спорта как видов спорта и их влияние на развитие гиревого спорта.	История возникновения и развития гиревого спорта Место и значение в российской системе физического воспитания. Сильнейшие атлеты и их достижения. Роль тяжелой атлетики и упражнений с отягощениями, а также циклических видов спорта как видов спорта и их влияние на развитие гиревого спорта. Первые соревнования по гиревому спорту за рубежом и в России. Организация федерации гиревого спорта.	

3	<p>Строение и функции организма человека Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Сведения о строении и функциях организма. Влияние систематических занятий физическими упражнениями на организм. Развитие физических способностей и достижение высоких спортивных результатов</p>	<p>Строение и функции организма человека Сведения о строении и функциях организма человека, Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения, под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья</p>	<p>Строение и функции организма человека Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения, под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов</p>	
4	<p>Гигиена человека. Закаливание. Режим питания спортсмена Режим и питание спортсменов. Закаливание. Общие понятие о гигиене. Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков</p>	<p>Гигиена человека. Закаливание. Режим питания спортсмена Режим и питание спортсменов. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), гигиена сна. Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом. Значение правильного режима для юного спортсмена Питание. Значение питания, как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков</p>	<p>Гигиена человека. Закаливание. Режим питания спортсмена Спортивное питание. Закаливание. Личная гигиена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий гиревым спортом. Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.</p>	

		на здоровье и работоспособность спортсменов.	на здоровье и работоспособность спортсменов.	Значение питания, как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.	
5	Врачебный контроль и самоконтроль Оказание первой медицинской помощи Оказание первой доврачебной помощи. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок.	Врачебный контроль и самоконтроль Оказание первой медицинской помощи Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Планирование и контроль в процессе спортивно-оздоровительных занятий.	Врачебный контроль и самоконтроль Оказание первой медицинской помощи Оказание первой доврачебной помощи. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Планирование и контроль в процессе спортивно-оздоровительных занятий.		
6	Общая и специальная подготовка Теоретические знания об общей и специальной физической подготовке юношей и девушек	Общая и специальная подготовка Основные теоретические знания об общей и специальной физической подготовке юношей и девушек	Общая и специальная подготовка Специальная физическая подготовка юношей и девушек, занимающихся в секции гиревого спорта		
7	Техническая подготовка Основы техники гиревого спорта. Понятие о спортивной технике.	Техническая подготовка Техники гиревого спорта. Основы техники и тактики. Характеристика технической подготовки	Техническая подготовка Спортивная техника гиревого спорта. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической подготовки		
8	Тактическая подготовка Основы тактики гиревого спорта. Понятие о спортивной тактике.	Тактическая подготовка Спортивная тактика. Взаимосвязь техники и тактики.	Тактическая подготовка Спортивная тактика. Взаимосвязь техники и тактики.		

				Характеристика тактической подготовки.
9	Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка Воспитание нравственной личности спортсмена; развитие внимания; развитие волевых качеств	Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка Воспитание высоконравственной личности спортсмена; развитие процессов восприятия; развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения; развитие тактического мышления	Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка Воспитание высоконравственной личности спортсмена; развитие процессов восприятия; развитие способности управлять своими эмоциями; развитие волевых качеств	
10	Основы методики обучения и тренировки Основы методики обучения физическим упражнениям, технике и тактике гиревого спорта.	Основы методики обучения и тренировки Понятие о методике тренировки. Факторы, обуславливающие эффективность обучения, тренировки.	Основы методики обучения и тренировки Обучение физическим упражнениям, технике и тактике гиревого спорта. Понятие о методике тренировки. Факторы, обуславливающие эффективность обучения, тренировки.	
11	Правила игры. Организация и проведение соревнований Правила соревнований по гиревому спорту. Судейство соревнований. Судейская бригада. Их роль в организации и проведении соревнований.	Правила игры. Организация и проведение соревнований Правила соревнований по гиревому спорту. Судейство соревнований.	Правила игры. Организация и проведение соревнований Судейство соревнований. Судейская бригада. Их роль в организации и проведении соревнований.	
12	Установка перед соревнованиями и разбор проведенных соревнований Проводится перед	Установка перед соревнованиями и разбор проведенных соревнований Проводится перед соревнованиями	Установка перед соревнованиями и разбор проведенных соревнований Проводится перед	

		соревнованиями и в процессе разбора проведенных соревнований	и в процессе разбора проведенных соревнований	соревнованиями и в процессе разбора проведенных соревнований	
	13	Места занятий, оборудование и инвентарь Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований.	Места занятий, оборудование и инвентарь Инвентарь и оборудование, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости. Подготовка мест для тренировочных занятий.	Места занятий, оборудование и инвентарь Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием. Оборудование зала для гиревого спорта	
2 Практическая подготовка	Содержание				262
	1	Общая физическая подготовка Обще развивающие упражнения без предметов. Легкоатлетические упражнения. Акробатические упражнения. Спортивные игры по упрощенным правилам. Подвижные игры специальной направленности	Общая физическая подготовка Обще развивающие упражнения с предметами. Легкоатлетические упражнения. Акробатические упражнения. Спортивные игры по упрощенным правилам. Подвижные игры специальной направленности	Общая физическая подготовка Обще развивающие упражнения без предметов, с предметами. Легкоатлетические упражнения. Кросс Акробатические упражнения. Спортивные игры. Подвижные игры специальной направленности Лыжная подготовка. Плавание.	
	2	Специальная физическая подготовка Изучение упражнений: • силового характера на развитие силовой выносливости. • для совершенствования	Специальная физическая подготовка Выполнение упражнений: • силового характера на развитие силовой выносливости. • для совершенствования	Специальная физическая подготовка Совершенствование техники выполнения упражнений: • силового характера на развитие силовой выносливости.	

		<p>специальной гибкости</p> <ul style="list-style-type: none"> • для повышения физической выносливости 	<p>специальной гибкости</p> <ul style="list-style-type: none"> • для повышения физической выносливости 	<ul style="list-style-type: none"> • для совершенствования специальной гибкости • для повышения физической выносливости 	
3	<p>Технико-тактическая подготовка</p> <p>Изучение упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Рывок одной, двух гирь двумя руками • Толчок двух гирь двумя руками • Жонглирование одной и двумя гирями • Выжимание гири из положения за головой с приподнятыми вверх локтями • Вращение гирь прямой рукой в боковой плоскости • Приседание с гирями, штангой • Вращение гири вокруг туловища с перекладыванием ее из руки в руку 	<p>Технико-тактическая подготовка</p> <p>Выполнение упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Рывок одной, двух гирь двумя руками • Толчок двух гирь двумя руками • Жонглирование одной и двумя гирями • Выжимание гири из положения за головой с приподнятыми вверх локтями • Вращение гирь прямой рукой в боковой плоскости • Приседание с гирями, штангой • Вращение гири вокруг туловища с перекладыванием ее из руки в руку 	<p>Технико-тактическая подготовка</p> <p>Совершенствование техники выполнения упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Рывок одной, двух гирь двумя руками • Толчок двух гирь двумя руками • Жонглирование одной и двумя гирями • Выжимание гири из положения за головой с приподнятыми вверх локтями • Вращение гирь прямой рукой в боковой плоскости • Приседание с гирями, штангой • Вращение гири вокруг туловища с перекладыванием ее из руки в руку 		
4	<p>Контрольные соревнования</p> <p>Согласно календарному плану спортивных мероприятий. Выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке для своего возраста</p>	<p>Контрольные соревнования</p> <p>Согласно календарному плану спортивных мероприятий. Выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке для своего возраста</p>	<p>Контрольные соревнования</p> <p>Согласно календарному плану спортивных мероприятий. Выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке для своего возраста</p>		
5	<p>Инструкторская и судейская практика</p> <p>составление положения о проведении первенства ОУ по</p>	<p>Инструкторская и судейская практика</p> <p>составление положения о проведении первенства ОУ по</p>	<p>Инструкторская и судейская практика</p> <p>Организация первенства ОУ по гиревому спорту;</p>		

		гиревому спорту.	гиревому спорту; Участие в судействе учебных соревнований совместно с тренером	Проведение судейства учебных соревнований	
--	--	------------------	---	--	--

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ РАБОТЫ СЕКЦИИ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

№ п/п	Материально-техническая база	Наличие
1	Игровой зал	Корпус 1
2	Тренажерный зал	Корпус 1
3	Спортивная экипировка	Спортивная форма
4	Спортивный инвентарь	Гири 8 кг; гири 12 кг; гири 16 кг; гири 20 кг; гири 24 кг; гири 28 кг; гири 32 кг; гантели разборные; гири набивные-2,4,4,5 кг. (каждого веса); палки деревянные; палки утяжелённые, металлические, вес: 4-6 кг; весы;
5	Оборудование	компьютер

3.2. Информационное обеспечение обучения

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273 ФЗ;
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 257-ФЗ;
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 №1008.
4. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказ Минспорта России от 27.12.2013 №1125.
5. Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта. Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/>
6. Федерация гиревого спорта Алтайского края. Режим доступа: <http://altai.barnaul-fgs.ru/>
7. Всероссийская федерация гиревого спорта. Режим доступа: <http://www.vfgs.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала,
- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей,
- выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

По общей физической подготовке:

- Бег 30м. Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий.
- Челночный бег 3x10м. На расстоянии 10 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу занимающийся бежит, преодолевая расстояние 10 м - три раза. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.
- Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.
- Подтягивание на перекладине из виса. Вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Занимающийся подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины.
- Бег (3000 м, 2000 м). Упражнения выполняются по правилам соревнований по легкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.

По специальной физической и технической подготовке:

- Выкрут прямых рук назад из положения стоя, руки впереди держат мерную рейку хватом сверху. Определяется наименьшее расстояние между кистями рук, которое сравнивается с шириной плечевого пояса спортсмена. Позволяет оценить степень подвижности в плечевых суставах и суставах плечевого пояса
- Упражнение «рывок по длинному циклу», выполняется одной рукой попеременно.
- Упражнение «толчок по длинному циклу», выполняется двумя руками гирями разного веса.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ПО ГИРЕВОМУ СПОРТУ

ЮНОШИ

№ п/п	Упражнения	Уровень начальной подготовки	Уровень учебно-тренировочной подготовки	Уровень спортивного совершенствования	Оценка уровня
1	Бег с высокого старта (30м)	5,1 5,3 5,5	4,9 5,0 5,2	4,7 4,8 5,0	выше среднего средний ниже среднего
2	Челночный бег (3x10)	10,8 11,0 11,2	10,6 10,8 11,0	10,4 10,6 10,8	выше среднего средний ниже среднего
3	Прыжок в длину с места, м	2,10 2,00 1,95	2,30 2,25 2,20	2,40 2,30 2,20	выше среднего средний ниже среднего
4	Подтягивание на перекладине из виса, раз	11 10 9	13 12 11	15 14 13	выше среднего средний ниже среднего
5	Бег (3000 м)	12,30 12,50 13,10	12,50 13,10 13,30	12,30 12,40 13,10	выше среднего средний ниже среднего

ДЕВУШКИ

№ п/п	Упражнения	Уровень начальной подготовки	Уровень учебно-тренировочной подготовки	Уровень спортивного совершенствования	Оценка уровня
1	Бег с высокого старта (30м)	5,3 5,5 5,7	5,1 5,3 5,5	5,0 5,2 5,4	выше среднего средний ниже среднего
2	Челночный бег (3x10)	11,2 11,4 11,6	10,8 11,0 11,2	10,6 10,8 11,0	выше среднего средний ниже среднего
3	Прыжок в длину с места, м	1,65 1,60 1,50	1,75 1,70 1,65	1,80 1,75 1,70	выше среднего средний ниже среднего

4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	20 18 14	22 20 18	25 22 20	выше среднего средний ниже среднего
5	Бег (2000 м)	11,20 11,30 11,50	10,50 11,20 11,40	10,10 10,30 10,50	выше среднего средний ниже среднего

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ЮНОШИ, ДЕВУШКИ

№ п/п	Упражнения	Уровень начальной подготовки	Уровень учебно-тренировочной подготовки	Уровень спортивного совершенствования	Оценка уровня
1	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата), см	45,0 42,0 40,0	47,0 45,0 42,0	50,0 47,0 45,0	выше среднего средний ниже среднего
2	Упражнение «рывок по длинному циклу», с гирей 16 кг	III сп.разряд I юн. сп.разряд II юн. сп.разряд	II сп.разряд III сп.разряд I юн. сп.разряд	I сп.разряд II сп.разряд III сп.разряд	выше среднего средний ниже среднего
3	Упражнение «толчок по длинному циклу»: с гирей 24 кг	III сп.разряд I юн. сп.разряд II юн. сп.разряд	II сп.разряд III сп.разряд I юн. сп.разряд	I сп.разряд II сп.разряд III сп.разряд	выше среднего средний ниже среднего
4	Упражнение «толчок по длинному циклу»: с гирей 32 кг	III сп.разряд I юн. сп.разряд II юн. сп.разряд	II сп.разряд III сп.разряд I юн. сп.разряд	I сп.разряд II сп.разряд III сп.разряд	выше среднего средний ниже среднего