Рецензия
на программу внеурочной деятельности
«Гиревой спорт», разработанная преподавателем- организатором ОБЖ МБОУ СОШ № 5
муниципального образования Каневской район
Петроченко Роман Александрович.

Программа внеурочной деятельности «Гиревой спорт», имеет физкультурно-спортивную направленность, составлена для спортивной секции по гиревому спорту составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ, Федеральным законом «О физической культуре и спорте в РФ», Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» Направленность программы - физкультурно-спортивная. Главным отличием данной программы является то, что она направлена на массовое включение юношей в военно-спортивную подготовку, здоровый образ жизни. Программа определяет объем занятий по теоретической подготовке, общей физической подготовке, специальной физической подготовке, основам техники выполнения упражнений с гирями и на тренажерах. Программа рассчитана на один год освоения.

Преподаватель-организатор ОБЖ Петроченко Р.А. акцентирует, в программе, что важной содержательной частью программы является гражданско-патриотическая работа, проводимая с учащимися. Формирование у воспитанников таких личностных качеств, как уверенность в себе, чувство собственного достоинства, дисциплинированность, ответственность, трудолюбие, терпимость, доброжелательность, стойкость, мужество, общительность происходит не только в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований, но и при неформальном общении, в процессе проведения различных спортивно–массовых мероприятий, военно-полевых сборов. 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. Содержание программы соответствует федеральным государственным требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, учтены требования федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гиревой спорт. Программа рекомендована для учащихся 7-11-х классов в рамках внеурочной деятельности.

«_8_» декабря 2023г

Директор МКУ «РИМЦ» _____ М.П. Коваленко

Специалист МКУ «РИМЦ» _____ А.Н.Белькович

Краснодарский край,
Каневской район, станица Стародеревянковская,
муниципальное бюджетное образовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 5

Принято на заседании
педагогического совета
от 31 августа 2023 года
протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ№5
_____Н.Н.Веретенник
Приказ№ 1 от 31.08.2023

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Гиревой спорт»

Уровень программы базовый

Срок реализации программы 1 год

Возрастная категория 13-16 лет

Вид программы модифицированная

Автор - составитель: Петроченко Р.А.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа внеурочной деятельности «Гиревой спорт», имеет физкультурно-спортивную направленность, составлена для спортивной секции по гиревому спорту составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ, Федеральным законом «О физической культуре и спорте в РФ», Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» Направленность программы - физкультурно-спортивная. Главным отличием данной программы является то, что она направлена на массовое включение юношей в военно-спортивную подготовку, здоровый образ жизни. Программа определяет объем занятий по теоретической подготовке, общей физической подготовке, специальной физической подготовке, основам техники выполнения упражнений с гирями и на тренажерах. Программа рассчитана на один год освоения.

Программа определяет объем занятий по теоретической подготовке, общей физической подготовке, специальной физической подготовке, основам техники выполнения упражнений с гирями и на тренажерах.

Актуальность программы. Гиревой спорт в разных формах издавна является частью культуры русского народа, неотъемлемой частью системы физического воспитания. Как разновидность тяжёлой атлетики появился в России в конце X века. В 1992 г. была создана Международная федерация гиревого спорта, в 1992 прошёл первый чемпионат Европы, в 1993 – чемпионат Мира, первый кубок мира – в 1994. 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 доступности. 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 его в массовые праздники, проведению различных соревнований, использованию в системе физического воспитания в образовательных учреждениях.

Характеристика вида спорта гиревой спорт Циклический вид спорта, в основе которого лежит подъем гирь максимально возможное число, раз за отведенный промежуток времени, в положении стоя. Существует две дисциплины у мужчин и одна у женщин. Мужчины соревнуются в классическом двоеборье или толчке по длинному циклу. В свою очередь двоеборье состоит из двух упражнений: толчок двух гирь двумя руками от груди и рывок одной гири каждой рукой. В рывке допускается одна смена рук без постановки снаряда на помост. После выполнения двух упражнений подсчитываются очки в сумме двоеборья. Толчок по длинному циклу заключается в забросе гирь на грудь, выталкивании вверх от груди, опускании на грудь и спуске вниз без касания помоста. Упражнение выполняется с двумя гирями.

Педагогическая целесообразность программы: важной содержательной частью программы является воспитательная работа, проводимая с учащимися. Формирование у воспитанников таких личностных качеств, как уверенность в себе, чувство собственного достоинства, дисциплинированность, ответственность, трудолюбие, терпимость, доброжелательность, стойкость, мужество, общительность происходит не только в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований, но 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.

Цель программы: вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной тренировки по гиревому спорту, направленную на гармоничное развитие морально-этических и физических качеств.

Основные задачи:

- формировать стойкий интерес и потребность к занятиям спортом;
- укреплять здоровье обучающихся;
- обучить технике гиревого спорта;
- проводить профилактику вредных привычек и правонарушений;
- воспитывать морально-этические, волевые качества, трудолюбие, дисциплинированность у подростков.
- осуществлять подготовку спортсменов-гиревиков для участия в районных и краевых соревнованиях;

Возраст детей: программа по гиревому спорту предусматривает занятия для юношей и девушек 12-17 лет.

Сроки реализации программы: программа рассчитана на 1 год.

Формы занятий. Основными формами проведения учебно-тренировочных занятий являются:

- групповые теоретические занятия в виде бесед педагога, медицинского работника;
- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы по утверждённому расписанию;
- участие обучающихся в спортивных соревнованиях и восстановительных мероприятиях;
- просмотр и методический разбор учебных видеофильмов, крупных спортивных соревнований;
- судейская практика.

Режим занятий. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Ожидаемый результат предполагает:

- овладение знаниями и умениями в соответствии с программным материалом;
- успешную сдачу контрольных нормативов по ОФП;
- выполнение юношеских и взрослых спортивных разрядов;
- высокий уровень физической подготовки учащихся;
- высокий уровень морально-волевых качеств и систему ценностных ориентаций;
- готовность дальнейшего совершенствования спортивного мастерства в других образовательных организациях по данному виду спорта.

Промежуточная (итоговая) аттестация обучающихся

Текущий контроль и промежуточная (итоговая) аттестация обучающихся являются неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяют оценить реальную результативность учебно-тренировочной деятельности. Текущий контроль успеваемости – оценка качества усвоения содержания разделов Программы, выполнение тренировочных заданий обучающимися по результатам проверки.

Промежуточная (итоговая) аттестация для перевода на следующий этап (период) осуществляется один раз в год. Срок проведения - май текущего года.

Форма промежуточной аттестации – сдача контрольно-переводных нормативов. Итоги промежуточной аттестации обучающихся отражаются в протоколе сдачи контрольно-переводных нормативов, который является одним из отчетных документов. Обучающиеся, не сдавшие контрольно-переводные нормативы по болезни или другой уважительной причине, могут быть оставлены на прежнем этапе (периоде) подготовки.

№ п/п	Тема	Теория	Практика	Всего
1	Теоретическая подготовка	22		22
2	Основы техники классических упражнений в гиревом спорте	6	20	26
3	Совершенствование классических упражнений: рывка, толчка, толчка по длинному циклу	6	56	62
4	Развитие специальных физических качеств занимающихся	2	30	32
5	Общая физическая подготовка	6	50	56
6	Контрольные испытания по специализации и ОФП		8	8
	Всего	**204**		

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие гиревого спорта в России. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Значение общей физической подготовки в спорте. Гигиена, режим и питание занимающихся спортом. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Врачебный контроль и самоконтроль. Общая характеристика спортивной подготовки. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Планирование и контроль спортивной подготовки. Физические способности и физическая подготовка. Основы техники соревновательных упражнений и техническая подготовка. Судейство и правила соревнований. Влияние гиревого спорта на организм занимающихся. Техника безопасности при занятиях гиревым спортом. Правила выполнения страховки при занятиях гирями. Моральная и психологическая подготовка. Оборудование мест занятий. Организация и проведение соревнований.

2.Основы техники классических упражнений в гиревом спорте

Техника выполнения соревновательных упражнений: рывка, толчка, толчка по длинному циклу и гиревому жонглированию. Биомеханические основы соревновательных упражнений, особенности взаимосвязи двигательных качеств и параметров техники движений. Индивидуальные особенности техники при выполнении упражнений.

Спортивная тренировка.

- Рывок левой, правой рукой отдельно и поочередно.

- Толчок гирь двумя руками.

- Толчок двух гирь по длинному циклу.

Вес гирь 8, 12, 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: жим штанги лежа; жим штанги стоя; приседания со штангой на плечах; становая тяга; подъем 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 гирями. Это связано с особенностями конфигурации снаряда, а, следовательно, с особенностями употребляемого хвата, преодолением сил, действующих в разных направлениях.

3. Совершенствование классических упражнений: *рывка, толчка, толчка по длинному циклу.*

Рывок. Несмотря на кажущуюся простоту упражнений с гирями, их выполнение связано с довольно сложными практическими действиями, требующими от занимающихся определенных умений и навыков. Обучение технике, как правило, начинается с рывка — наиболее доступного для начинающих упражнения гиревого двоеборья.

Толчок. В толчковом упражнении можно выделить следующие технические элементы:

старт, взятие на грудь, исходное положение перед выталкиванием, подсед, выталкивание, подсед, фиксация, опускание гарь, исходное положение перед очередным выталкиванием.

Толчок длинным циклом — является отдельной соревновательной дисциплиной в гиревом спорте и не в ходит в классическое двоеборье. Данное упражнение помимо безупречной техники исполнения требует от спортсмена гигантской выносливости, так как включает себя толчок, а так же частично рывок гири.

4. Развитие специальных физических качеств занимающихся.

Направлена на развитие физических качеств применительно к специфике избранного вида спорта. Она связана с процессом непосредственной подготовки к соревнованиям. Средствами спец подготовки в гиревом спорте являются классические упражнения, элементы этих упражнений, а также специально-вспомогательные упражнения.

На данный вид физической подготовки оказывает существенное влияние участие в соревнованиях. Поэтому в тренировку необходимо систематически включать соревновательные элементы (контрольные прикидки в отдельных упражнениях и т. д.), но их содержание должно строго соответствовать задачам тренировочного процесса в данное время. Такие тренировки позволяют лучше подготовить спортсмена в психологическом плане, а также повысить морально-волевые качества и постепенно подвести спортсмена к основным соревнованиям года.

Однако спортивную тренировку нельзя превращать в непрерывные соревнования, ибо это может истощить духовные и физические силы спортсмена.

5. Общая физическая подготовка

Подтягивание, отжимание от пола, брусьев, кроссовая подготовка. Большое внимание в своей программе я уделяю силовому жонглированию. Жонглирование гирями развивает, кроме силовых, координационные способности, а также повышает интерес к занятиям гирями.

6. Контрольные испытания по специализации и ОФП.

В качестве контрольных испытаний применяются следующие нормативы:

- Прыжок в длину с места (см).
- Челночный бег 3х10м.
- Наклон вперед из положения, сидя (см).
- Прыжок через скакалку (количество повторов за 1 мин).
- Сгибание рук в висе (мальчики, юноши) (количество повторений).
-Сгибание рук в висе на низкой перекладине (девочки, девушки) (кол-во повторений).
- Бег 30 м (сек).

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ГИРЕВОМУ СПОРТУ

Общая физическая подготовка:

- теория: средства ОФП, значение ОФП;
- ходьба, бег, общеразвивающие упражнения;
- упражнения с отягощениями (стоя, сидя, лежа);
- упражнения на перекладине, легкоатлетические упражнения, спортивные игры;
- упражнения для развития силы, общей выносливости, скоростно-силовых качеств.

Специальная физическая подготовка:

- средства СФП, значение СФП;
- упражнения с гантелями, гирями, штангой (приседания со штангой или гирями на плечах и груди, жим штанги стоя, сидя, лежа);
- маховые движения с гирей в различных направлениях;
- многократные повторения упражнений со штангой или гирями, близких к классическим;
- упражнения для развития координации движений;
- наклоны с гирями на плечах, различные подводящие упражнения с гирями и штангой.

Основы техники упражнений с гирями и на тренажерах:

- упражнения на различных тренажерах для развития мышц рук, ног, туловища, спины и др;
- подводящие и вспомогательные упражнения для выполнения рывка гири;
- рывок гири 16 кг, 24кг левой и правой рукой;

- маховые движения с гирями, близкие к основным движениям при рывке; - стартовые положения при подъеме гири на грудь и с груди.

Контрольные испытания:

- проводятся по общей и специальной физической подготовке и основам технической подготовки.

Упражнения, используемые для развития силовых способностей в разделах программного материала:

Легкая атлетика

Здесь преимущество отдается развитию скоростно-силовых качеств. Для этого используются следующие упражнения:

- Прыжки на одной ноге (поочередно на правой, левой).
- Прыжок в длину с места толчком двух ног.
- Тройные, пяти и десятикратные прыжки на одной и двух ногах.
- Бег в подъем и под уклон.
- Запрыгивание на препятствие разной высоты.
- Прыжки в глубину.
- Перепрыгивание через скамейки (по типу «Прыжки через нарты» у народов севера).
- Метание снарядов разног веса и формы (мячи, ядра разного веса, гири от разбитых гантелей с рукоятью и без нее, камни разного веса).
- Толкание ядра и тяжелых камней одной и двумя руками (индивидуально и в парах). - Различные варианты метание набивных мячей.

Гимнастика

Этот раздел программного материала позволяет подходить к развитию силовых способностей комплексно, всесторонне и разнообразно. Для этого используются:

- Подтягивание на перекладине различными хватами.
- Отжимание в упоре лежа (различные варианты).
- Отжимание в упоре на брусьях.
- Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях на махе вперед, махе назад.
- Подъем переворотом, подъем в упор силой.
- Подъем ног к перекладине, до прямого угла на гимнастической стенке. - Подъем туловища из положения лежа на спине.

В полной мере используются средства атлетической гимнастики:

- в подготовительной части общеразвивающие упражнения с легкими гантелями;
- в основной части урока – комплекс упражнений со штангой, гирями для развития основных групп мышц.

Комплекс упражнений со штангой

- Жим штанги стоя.
- Жим штанги лежа.
- Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах.
- Тяга штанги к груди в наклоне.
- Становая тяга.

- Приседание со штангой на плечах.
- Подъем на носки (штанга на плечах или за спиной в опущенных руках). Вес штанги небольшой, что бы учащиеся смогли выполнить 8-12 повторов в 3-4 подходах. Предельные и околопредельные веса на уроках не используются. ***Комплекс упражнений с гирями***
- Подъем гири на грудь с кача (размахивание), одной или двумя руками.
- Классический рывок гири.
- Классический толчок гири; одной или двух одновременно.
- Жим гирь двумя руками стоя одновременно или попеременно.
- Жим гирь лежа на горизонтальной или наклонной скамье.
- Разведение гирь в стороны лежа на скамье.
- Тяга гири двумя руками к подбородку.
- Сгибание рук в локтевых суставах.
- Приседание с одной или двумя гирями из положения: гири на груди, гири на плечах, гири за спиной в отпущенных руках.
- Поднимание на носки с различным расположением гирь. Вес гирь 12-16-24-кг, подбирается в зависимости от подготовленности учащихся, от выполняемого упражнения.

Комплекс упражнений с гантелями

- Имитация прямых ударов в боксе.
- Жим гантелей стоя, лежа.
- Поднимание 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. - Прыжки с гантелями в опущенных или согнутых руках.

Вес используемых гантелей от 2 до 12 кг, количество повторений зависит от подготовленности обучаемых.

Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол)

В конце основной части занятия выполняются:

- Прыжки в длину с места.
- Выпрыгивания вверх с отягощениями и без отягощений.
- Прыжки на месте до касания коленями груди или ладоней согнутых под 90* рук .
- Приседание за 20 сек.
- Приседание на одной ноге (пистолет) с опорой и без опоры.
- Подтягивание на перекладине.
- Отжимание в упоре лежа, в упоре на брусьях.

ЛИТЕРАТУРА

1. Виноградов, Г.П. Гиревой спорт как средство атлетической подготовки подростков и юношей: методические рекомендации / Г.П. Виноградов – Л.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 2008. - 24 с.
2. Воротынцев, А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А.И. Воронынцев. – М.: Советский спорт, 2009. – 272 с.: ил.
3. Гиревой спорт: Правила соревнований. – Рыбинск: Президиум ВФГС, 2007. – 12 с.

4. Дворкин, Л.С. Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 384 с.
5. Методики повышения спортивного мастерства в гиревом спорте /сост. И.В. Морозов//Ежегодник, вып. №2. – Ростов-н/Д: Ростовский филиал РСБИ, 2008. – 112 с.: ил.
6. Ромашин, Ю.А. Гиревой спорт: Учебно-методическое пособие / Ю.А. Ромашин, Р.А. Хайруллин, А.П. Горшенин. – Казань: Комитет по ФКС и Т, 1998. – 67 с.

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания методического объединения учителей
от «____»_____2023 № ___
_____ /Мамаева О.С/
__31_08____2023_____
Подпись руководителя ШМО, расшифровка подписи)

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
_____ Белоусова Л.Г.
(подпись и расшифровка подписи)
«_31_»__08_____2023г