


ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
«ТЮМЕНСКИЙ КОЛЛЕДЖ ПРОИЗВОДСТВЕННЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ»
(ГАПОУ ТО «ТКПСТ»)

СОГЛАСОВАНО

Руководитель отделения
дополнительного профессионального
образования (включая МФЦПК)


А.А. Рахно
«30» 08 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГАПОУ ТО «Тюменский
колледж производственных и
социальных технологий»


Д. Шпак
«30» 08 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ СЕКЦИОННЫХ
ЗАНЯТИЙ ПО ГИРЕВОМУ СПОРТУ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ГАПОУ ТО «ТЮМЕНСКИЙ КОЛЛЕДЖ ПРОИЗВОДСТВЕННЫХ И
СОЦИАЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»
на 2022-2023 учебный год

Форма реализации программы – внеучебная/секционная;

Нормативный срок освоения – 1 год

Возраст обучающихся – 16-20 лет

г. Тюмень, 2022 год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по гиревому спорту обучающихся составлена на основании адаптированной программы многолетней подготовки по гиревому спорту.

Срок реализации программы 1 год.

Возраст занимающихся 16-20 лет.

Актуальность рабочей программы заключается в том, что именно система секционных занятий, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого студента, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому студенту очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привития обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по гиревому спорту отечественных и зарубежных специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Рабочая программа содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса подготовки студентов колледжа.

Программный материал объединен в целостную систему поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы, предполагая решение следующих задач (весь период):

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- подготовка и участие в соревнованиях по гиревому спорту.

Цель программы – содействие формированию разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха; формированию устойчивых мотивов и потребностей, занимающихся в бережном отношении к своему здоровью; целостном развитии физических, психологических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, воспитание активной

жизненной позиции, нравственных и волевых качеств; интеллектуальное и эстетическое воспитание в процессе занятия.

Задачи:

а) образовательные задачи:

- совершенствование основных двигательных действий;
- совершенствование элементов техники гиревого спорта;
- освоение технико-тактических приемов гиревого спорта;
- практика судейства и ведение документации.

б) оздоровительные задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил личной гигиены.

в) воспитательные задачи:

- нравственное воспитание в процессе занятий;
- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества и взаимопомощи.

Ориентируясь на решение задач, программа в своем предметном содержании направлена на реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с возрастными особенностями занимающихся и материально-технической оснащенностью.

Данная программа предполагает ее реализацию в пределах 720 часов (9 часов в неделю) в течение учебного года.

Срок реализации рабочей программы 1 год. Минимальный возраст зачисление детей в группу 16 лет (1 курс). Количество занятий в неделю – 3. Продолжительность занятия – 3 часа. Минимальная наполняемость группы – 5 человек. Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

В секцию по гиревому спорту зачисляются студенты ГАПОУ ТО «Тюменский колледж производственных и социальных технологий», имеющие соответствующую физическую и техническую подготовленность (определяется по результатам Спартакиады среди учебных групп колледжа) и имеющие медицинское заключение врача.

2.1. Учебный план на 41 неделю учебно-тренировочных занятий

Количество занятий в неделю	6
Время одного занятия (акад. час)	3
Количество часов в неделю	18
Количество часов в год	720

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях.

2.2. Учебный план

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	32
2	Общая физическая подготовка	113
3	Специальная физическая подготовка	101
4	Техническая подготовка	221
5	Тактическая подготовка	161
6	Соревнования и товарищеские игры	92
	ИТОГО	720

2.3 Учебно-тематический план

№	Наименование, разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные занятия	Объем часов
1.	Раздел 1 Теоретическая подготовка		32
1.1	Тема 1.1 История развития гиревого спорта	<p>Содержание</p> <ul style="list-style-type: none"> Развитие физической культуры и спорта в РФ. История зарождения гиревого спорта. Краткий обзор развития гиревого спорта в России и за рубежом. Физиологические основы тренировки. Гигиена, закаливание, режим, питание. 	7
1.2	Тема 1.2 Правила соревнований и методика судейства соревнований	<p>Содержание</p> <ul style="list-style-type: none"> - Эволюция правил - Действующие правила - Перспективы дальнейшего развития правил. - Влияние правил игры на ее развитие. - Упрощенные правила игры - Методика судейства соревнований. - Терминология и жестикация. - Обязанности членов судейской бригады - Ведение документации соревнований. - Роль судьи - Значение квалифицированного судейства. 	7
1.3	Тема 1.3 Техника и тактика	<p>Содержание</p> <ul style="list-style-type: none"> - Техника в гиревом спорте - Особенности современной техники, тенденции ее дальнейшего развития. - Классификация технических приемов. - Терминология. 	7
1.4	Тема 1.4 Цель и задачи тактической подготовки	<p>Содержание</p> <ul style="list-style-type: none"> - Зависимость тактической подготовки от других видов подготовки. - Участие в соревнованиях – необходимое условие проверки тактической подготовки гиревиков 	7

		- Особенности тактической подготовки с начинающими.	
1.5	Тема 1.5 Единая Всероссийская спортивная классификация	<p>Содержание</p> <ul style="list-style-type: none"> - Значение классификации и этапы ее развития. - Научные основы классификации. - Обоснование разрядных требований и контрольных упражнений. - Разрядные требования в гиревом спорте для присвоения спортивных разрядов. - Присуждение судейской категории. 	4
2	Раздел 2 Общая физическая подготовка		113
2.1	Тема 2.1 Гимнастические упражнения	<p>Содержание</p> <ul style="list-style-type: none"> - Упражнения выполняются без предметов - Упражнения с набивными мячами - Упражнения с гимнастической палкой - Упражнения с гантелями - Упражнения с резиновыми амортизаторами - Упражнения на гимнастических снарядах: гимнастическая стенка и скамейка. - Упражнения на перекладине и канате - Прыжки в высоту с прямого разбега - Прыжки в высоту с прямого разбега через планку 	24
2.2	Тема 2.2 Акробатические упражнения	<p>Содержание</p> <ul style="list-style-type: none"> - группировки и перекаты в различных положениях - стойка на лопатках, - стойка на голове и руках - кувырки вперед и назад - соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации 	24

2.3	Тема 2.3 Легкоатлетические упражнения	<p>Содержание</p> <ul style="list-style-type: none"> - Бег: 20, 30, 60 м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30 м. - Эстафетный бег с этапами до 40 м. - Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10) - Бег или кросс 500-1000 м. - Прыжки: через планку с прямого разбега; - Прыжки: в высоту с разбега; - Прыжки: в длину с места; - Тройной прыжок с места - Прыжки: в длину с разбега. - Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, - Метания: малого мяча на дальность - Метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега. 	24
2.4	Тема 2.4 Спортивные и подвижные игры	<p>Содержание</p> <ul style="list-style-type: none"> - Игра в пионербол - Игра в ручной мяч, - Игра в футбол - Игра в бадминтон - Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», - Подвижные игры: «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», - Подвижные игры: «Мяч среднему», «Охотники», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», - Подвижные игры: «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с 	17

		прыжками чехардой», - Подвижные игры: «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч»,	
2.5	Тема 2.5 Силовые способности	Содержание - Жим штанги лежа; - Жим штанги стоя; - Приседания со штангой на плечах; - Становая тяга; - Взятие штанги на бицепс. - Швунг штанги; - Рывок штанги в стойку; - Полуприсед со штангой на плечах; - Многократные выпрыгивания из полуприседа со штангой на плечах.	24
3	Раздел 3 Специальная физическая подготовка		101
3.1	Тема 3.1 Развитие силовых способностей	- Упражнения для развития силы: с резиновыми амортизаторами, набивным мячом, в парах, с гантелями, штангой для различных мышечных групп. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств для защитника, нападающего, пасующего.	20
3.2	Тема 3.2 Развитие быстроты.	- Упражнения для воспитания быстроты перемещений с элементами легкой атлетики (бег, прыжки), баскетбола (ловля, ведение, передачи), акробатика (кувырки, перевороты), быстроты ответных действий, быстроты и ловкости, быстроты и ориентировки	21
3.3	Тема 3.3 Развитие выносливости	- Упражнения для развития специальной выносливости: скоростная, прыжковая, силовая, игровая	20
3.4	Тема 3.4 Развитие ловкости	- Упражнения для воспитания ловкости: с элементами акробатики, с б/б мячами; на подкидном мостике, с элементами акробатики, с теннисными мячами. Упражнения для развития внимания, периферического зрения, ориентировки, переключения внимания	20

3.5	Тема 3.5 Развитие прыгучести	- Упражнения для воспитания прыгучести, прыжковой ловкости, координации: со скакалками, с теннисными мячами на подкидном мостике, на гимнастической скамейке	20
4	Раздел 4 Техническая подготовка		221
4.1	Тема 4.1 Техника в гиревом спорте	Содержание - Индивидуальное (вращение от себя, вращение на себя); - Жонглирование в парах (одной гирей, встречное – двумя гирями); - Жонглирование в тройках (одновременно двумя, тремя гирями); Жонглирование в четверках (двумя и встречное четырьмя гирями);	111
4.2	Тема 4.2 Техника дополнительных, вспомогательных упражнений	Содержание - вращение перед собой - вращение за спиной, - круговые движения в вертикальной плоскости - круговые движения в горизонтальной плоскости	110
5	Раздел 5 Тактическая подготовка		161
5.1	Тема 5.1 Тактической подготовки.	Содержание - упражнения равномерного метода - упражнения переменного метода - Упражнения интервального метода - упражнения повторного метода - отдых, как часть тренировочного занятия	161
6	Раздел 6 Соревнования и товарищеские игры		92
6.1	Тема 6.1 Организация товарищеских встреч	Содержание - Товарищеские игры с ПОО ТО	32
6.2	Тема 6.2 Участие в соревнованиях городского уровня	Содержание - Участие в спартакиаде среди ПОО города Тюмени	30
6.3	Тема 8.3 Участие в	Содержание	30

соревнованиях областного уровня	- Участие в XXIII Спартакиаде ПОО Тюменской области
---------------------------------	---

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Подготовка строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения (сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации);
- оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе обучения;
- стремление к тому, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности спортсменов;
- поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки);
- моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

4.1 Основные источники

1. Воротынцев, А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А.И. Воронинцев. – М.: Советский спорт, 2012. – 272 с.: ил.
2. 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, 2018. – 108 с., ил.
3. Добровольский, С.С. Техника гиревого двоеборья и методика ее совершенствования: Учебное пособие / С.С. Добровольский, В.Ф. Тихонов. – Хабаровск: ДВГАФК, 2019. – 108 с.: ил.

4.2 Дополнительные источники

1. Зайцев, Ю.М. Занимайтесь гиревым спортом / Ю.М. Зайцев, Ю.И. Иванов, В.К. Петров. – М.: Советский спорт, 1991. – 48 с.
2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
3. Методики повышения спортивного мастерства в гиревом спорте / сост. И.В. Морозов//Ежегодник, вып. №2. – Ростов-н/Д: Ростовский филиал РСБИ, 2008. – 112 с.: ил.

4. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации [Текст]: Методические рекомендации / под редакцией И.И. Столова; составители: А.В. Егорова, Д.Г. Круглов, О.Е. Левочкина, И.И. Столов, С.В. Усков, Д.И. Черноног. – М: Советский спорт, 2008. – 136 с.

5 СОСТАВИТЕЛИ ПРОГРАММЫ

Мартьянов Анатолий Васильевич, тренер-преподаватель по гиревому спорту ГАПОУ ТО «ТКПСТ»