



Утверждена директором

МУ ДО СШОР № 20

А.В. Мольков

2024г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

**«ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ
ПОДГОТОВКА С
ЭЛЕМЕНТАМИ
ГИРЕВОГО СПОРТА»**

муниципального учреждения дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва № 20»
Срок реализации программы 12 месяцев

Разработчики Программы:

Деткова М.А. – Старший инструктор-методист
высшей категории МУ ДО СШОР № 20

Ярославль
2024

Пояснительная записка

Программа имеет физкультурно-оздоровительную направленность и разработана на основе примерной программы спортивной подготовки для СШОР.

Программа реализуется в ходе тренировочного процесса в МУ СШОР № 20.

Гиревой спорт — циклический вид спорта, в основе которого лежит подъём гирь максимально возможное число раз за отведённый 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.

Программный материал объединен в целостную систему подготовки и позволяет решать следующие задачи:

- всестороннее физическое и духовное развитие занимающихся;
- овладение техникой упражнений гиревого спорта;
- привитие любви к гиревому спорту, с целью дальнейшего совершенствования в избранном виде спорта;
- развитие моральных и волевых качеств;
- приобретение необходимого опыта участия в соревнованиях;
- воспитание социальной активности и пропаганда здорового образа жизни.

Сроки реализации программы – **12 месяцев.**

Формы и режим занятий.

Содержание программы ориентировано на взрослые группы.

Ведущей формой организации обучения является групповая.

Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса тренировки и применение дифференцированного подхода, так как в связи с их индивидуальными особенностями результативность в освоении физических навыков может быть различной.

Занятия проводятся **3 раза в неделю**.

Продолжительность спортивно-оздоровительного этапа, минимальный возраст лиц для зачисления на этап в группах по виду спорта плавание

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
спортивно-оздоровительный	12 месяцев	18	5-20

Способы проверки ожидаемого результата

Критерии	Показатели	Методы
1. Потребность в познании.	1.1. Знания названий атрибутов для развития физических качеств 1.2. Знание техники гиревого спорта	1. Информирование, беседа, лекция, просмотр и анализ видеоматериалов, тестирование знаний
2. Потребность заниматься.	2.1. Посещаемость занятий. 2.2. Активность на занятиях.	2. Анализ посещаемости, мотивация, метод одобрения и поощрения.

3. Самостоятельность	3.1. Умение самостоятельно организовать тренировочный процесс 3.2. Участие в спортивных соревнованиях 3.3. Умение исправить ошибки в элементах у себя	3. Мотивация, личный пример, метод анализ, метод одобрения.
4. Опыт ЗОЖ.	4.1. Потребность в самостоятельных дополнительных занятиях.	4. Мотивация, наблюдение, прогноз, метод одобрения, личный пример.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Разделы программы	Часы
1.	Основы техники безопасности	2
2.	Теоретическая подготовка	8
3.	Общая физическая подготовка	28
4.	Специальная физическая подготовка	32
5.	Контрольные нормативы	2
	Общее количество часов	72

Основы техники безопасности

В обязанности тренера входит проведение инструктажа занимающихся по правилам техники безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера.

Темы теоретической подготовки

№ п/п	Разделы подготовки	Часы
1.	Физкультура и спорт в РФ	1
2.	Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1
3.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим, питание спортсмена	2
4.	Правила поведения на соревнованиях	1
5.	Формирование здорового образа жизни	1
6.	Спорт против курения, алкоголизма и наркомании, антидопинг	1
7.	Техника и терминология гиревого спорта	1
Итого часов		8

Содержание программы

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие спортсмена; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

В процессе тренировочного процесса не только повышается объем, но и изменяется состав тренировочных средств.

Под скоростными способностями понимают возможности спортсмена, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений. Все двигательные реакции, совершаемые спортсменом, делятся на две группы: простые и сложные. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется простой реакцией.

Мышечная сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Абсолютная сила мышц спортсмена определяется максимальной величиной преодолеваемого им сопротивления, например, пружины динамометра или весом штанги. Относительная сила мышц – это показатель абсолютной силы, взятый относительно веса тела.

Выносливость является способностью поддерживать заданную, необходимую для обеспечения спортивной деятельности, мощность

нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы. Выносливость проявляется в двух основных формах: в продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления; в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

Гибкость является интегральной оценкой подвижности звеньев тела. Если же оценивается амплитуда движений в отдельных суставах, то принято говорить о подвижности в них. В теории и методике спортивной подготовки гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела. Различают две формы ее проявления: активную, характеризуемую величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря своим мышечным усилиям; пассивную, характеризуемую максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (например, с помощью партнера или отягощения и т. п.).

Общая гибкость характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость – предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной деятельности.

Под координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Одна из задач ОФП – общее физическое воспитание и оздоровление. Общая физическая подготовка (ОФП) – направлена на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, подъем функциональных возможностей организма, совершенствование важнейших физических и волевых

качеств, приобретение жизненно необходимых навыков. Такая подготовка содействует умственному, эстетическому развитию, создает базу для дальнейшего совершенствования. Поэтому, на первых этапах изучения используется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, отличающихся естественностью движений и не требующих специального разучивания: различные виды ходьбы, бега, прыжков, простейшие гимнастические упражнения, броски мячей, упражнения с набивными мячами, скакалками, палками, подвижные и спортивные игры, плавание.

Другая задача ОФП заключается в расширении функциональных, двигательных возможностей и укреплении опорно-двигательного аппарата с учетом специфики тяжелой атлетики как особого вида спорта. Так, элементы легкой атлетики необходимы для совершенствования навыков, связанных с выполнением прыжков, плавание, кросс помогают вырабатывать общую выносливость, совершенствуют функции сердечно-сосудистой и дыхательной; игровые виды совершенно необходимы как средство развития ловкости, приспособительной вариативности движений.

В дальнейшем, по мере спортивного совершенствования, ОФП начинает играть роль важного вспомогательного, кондиционного средства, содействующего поддержанию должного физического состояния, оздоровлению и реабилитации занимающихся.

К средствам физической подготовки относятся разнообразные физические упражнения: общеразвивающие, специально подготовительные, подводящие, вспомогательные виды спорта и основные упражнения из приемов и действий. Все они охватывают широкий круг двигательной деятельности и обеспечивают развитие необходимых качеств, умений и навыков.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) в гиревом спорте – процесс, включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных

двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение технических элементов, соединений и соревновательных комбинаций.

Направленность СФП разнообразна. Она используется как для общего, так и местного, локального воздействия; как развивающее и поддерживающее средство. Нагрузка, получаемая при СФП, может носить «ударный» или щадящий характер, использоваться для восстановления функций организма и т.д.

Наиболее важным аспектом СФП применительно к современной практике является комплексное развитие физических качеств в специфических режимах работы. При этом особо возрастает значимость так называемой базовой физической подготовки, которая включает в себя комплекс специальных средств и методов, обеспечивающих эффективное становление и реализацию основных навыков в соревновательной практике. В этой связи правомерно говорить о СФП применительно к освоению различных структурных групп движений и базовых двигательных действий.

Техническая подготовка

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий.

В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия.

К ним относятся:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
- показ техники изучаемого движения;
- демонстрация плакатов, схем, видео-записи;
- использование предметных и других ориентиров;

- звуко- и светолидирование;
- различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений. В этом случае применяются:

- общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;
 - специально-подготовительные; и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта;
-

Методическое обеспечение программы

Обеспечение программы методическими видами продукции:

1. Принцип дифференцированного подхода.
 2. Принцип индивидуализации процесса обучения.
 3. Принцип доступности и постепенности
 4. Принцип систематичности (учитывая индивидуальные возможности) .
 5. Принцип сознательности и активности.
 6. Принцип наглядности.
 7. Методы и приемы: показ, разучивание, имитация упражнений; использование средств наглядности; исправление ошибок; подвижные игры и другие игровые приемы; индивидуальная страховка и помощь; круговая тренировка; оценка (самооценка) двигательных действий; соревновательный эффект; контрольные задания.
 8. Комплексы дыхательных упражнений.
-
-

Материально-техническое обеспечение программы.

1. Брусья навесные на гимнастическую стенку
2. Гири 4, 6, 8, 12, 16, 24 и 32 кг
3. Скакалки
4. Помост(1,5x1,5м)
5. Маты гимнастические
6. Палки гимнастические
7. Медицинбол разного веса
8. Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с последними изменениями и дополнениями от 23 июля 2013 г.)
2. «Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта гиревой спорт», утверждённый приказом Министерства спорта Российской Федерации № 1078 от 26.12.2014 г.
3. Виноградов, Г.П. Гиревой спорт как средство атлетической подготовки подростков и юношей: методические рекомендации / Г.П. Виноградов – Л.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1988. - 24 с.
4. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки: Учебник для высших учебных заведений / Г.П. Виноградов – М.: Советский спорт, 2009. - 328 с.
5. Воротынцев, А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А.И. Воронинцев. М.: Советский спорт, 2002. – 272 с.: ил.
6. 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, 2003. – 108 с., ил.
7. Гиревой спорт: Правила соревнований. – Рыбинск: Президиум ВФГС, 2007. – 12 с.
8. Дворкин, Л.С. Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2001. – 384с.