

ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ
ХАРКІВСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ

КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«ХАРКІВСЬКИЙ ПАЛАЦ ДИТЯЧОЇ ТА ЮНАЦЬКОЇ ТВОРЧОСТІ
ХАРКІВСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ ХАРКІВСЬКОЇ ОБЛАСТІ»

ПОГОДЖЕНО

Протокол засідання міської
методичної ради Департаменту
освіти Харківської міської ради
від 13.06.2018 № 2

ЗАТВЕРДЖЕНО

Наказ Департаменту освіти
Харківської міської ради

від 25.06.2018 № 124

СХВАЛЕНО

Протокол засідання
педагогічної ради КЗ ХПДЮТ
від 06.06.2018 № 2

Навчальна програма
з позашкільної освіти
секції гирьового спорту
фізкультурно-спортивний напрям

Автор:

Конєва Тетяна Анатоліївна – завідувач фізкультурно-спортивним відділом комунального закладу «Харківський Палац Дитячої та юнацької творчості Харківської міської ради Харківської області»

Рецензент:

Коробейнік В.А.. - кандидат педагогічних наук, доцент, декан факультету фізичного виховання і спорту Харківського Національного педагогічного університету імені Г.С.Сковороди

Пояснювальна записка

Гирьовий спорт – один із небагатьох видів спорту, історична спадщина якого є часткою національної культури народів України.

В умовах КЗ ХПДЮТ можливі повноцінні заняття з групами початкового та основного рівнів навчання. Навчальна програма реалізується у секції гирьового спорту та спрямована на вихованців від 9 до 18 років.

Мета програми: формування у дітей стійкої мотивації до збереження свого здоров'я, фізичного розвитку, фізичної підготовки та досягнення гранично можливого рівня майстерності.

Завдання програми:

навчити принципів здорового способу життя та шляхів їх реалізації у повсякденні;

сформувати загальні уявлення про фізичну культуру і спорт;

виховати потрібні морально-вольові якості;

розвинути основні фізичні якості;

виховати позитивне ставлення до занять фізичними вправами;

виховати зацікавленість до систематичних занять спортом;

сформувати почуття патріотизму, волі до перемоги, сміливості, наполегливості, організованості і дисципліни;

популяризувати здоровий спосіб життя;

розвинути спеціальні фізичні якості та здібності, потрібні для удосконалення технічних та тактичних дій;

сприяти організації активного, творчого відпочинку і спілкування засобами фізкультурно-спортивної діяльності.

Навчальна програма передбачає 7 років навчання:

початковий рівень — 144 год. (4 год. на тиждень), 1 рік навчання;

основний рівень – 144 год. (4 год. тиждень), або 216 год. (6 год. на тиждень), у відповідності до рівня фізичних здібностей та набутих навичок на початковому рівні навчання, 2-7 роки навчання.

Програма початкового рівня навчання передбачає розвиток у вихованців інтересу до занять фізичною культурою і спортом, зміцнення здоров'я, гармонійний розвиток організму вихованців, всебічну загальну фізичну підготовку і початкове розвинення спеціальних фізичних якостей, опанування підготовчих, підвідних і найпростіших базових елементів, опанування мінімальними теоретичними знаннями з гирьового спорту, засад спортивного режиму, вмінь і навичок з гігієни спорту, вивчення техніки змагальних і спеціально-допоміжних вправ, формування зацікавленості до занять з гирями, виховання гідних моральних і вольових якостей, здобуття першого досвіду змагальної діяльності.

Програма основного рівня навчання передбачає подальший всебічний фізичний розвиток, удосконалення спеціальної фізичної підготовленості,

вдосконалення потрібних якостей та техніки вправ гирьового двоборства, підвищення рівня розвитку вольової та психологічної підготовленості, надбання змагального досвіду та суддівства.

Заняття з дітьми проводяться в спеціально обладнаному приміщенні.

Кількість дітей, що займаються у кожній групі - не менше ніж 12 чоловік. Тривалість занять - 2 години.

Весь навчальний матеріал програми розрахований на поступове розширення теоретичних знань та практичних умінь та навичок.

Навчання у секції не потребує спеціальної підготовки та знань. У секцію приймаються діти, які не мають медичних протипоказань до занять гирьовим спортом.

Загальними принципами організації навчально-виховного процесу є: наочність, послідовність та систематичність.

Початковий рівень, перший рік навчання НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Розділ, тема	Кількість годин		
	теоретичних	практичних	усього
Вступ	1	-	1
Теоретична підготовка	2		2
Основи технічної підготовки. Техніка виконання силових вправ	2	38	40
Морально-вольова та психологічна підготовка	2	-	2
Загальна фізична підготовка	-	40	40
Спеціальна фізична підготовка	-	40	40
Тактична підготовка	2	2	4
Залікові іспити	-	10	10
Організація і проведення змагань	1	3	4
Підсумок	1	-	1
Разом	11	133	144

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Вступ(1 год.)

Теоретична частина. Гирьовий спорт в Україні. Етапи розвитку. Перші гуртки атлетики. Перші всеукраїнські чемпіонати. Програма змагань, вагові категорії. Техніка безпеки під час занять.

Теоретична підготовка (1 год.)

Теоретична частина. Поняття фізична культура і спорт. Стислі відомості про будову та функції організму людини. Особиста гігієна,

загартування, режим і харчування спортсмена. Класифікація вправ, структура їх виконання, термінологія. Правила безпеки. Профілактика травматизму.

Основи технічної підготовки. Техніка виконання силових вправ (40 год.)

Теоретична частина. Важливість технічної підготовки у гирьовому спорті. Поняття про послідовність рухових дій під час вдосконалення поштовху. Поняття про послідовність рухових дій під час вдосконалення ривка.

Практична частина. Навчання підймань гир на груди: старт, замах, тягнення гир на груди, підрив, підймання на груди з вису, підймання на груди з помосту. Підймання гирі махом над головою, опускання гирі у положення замаху. Тягнення із замахом і підрив, ривок з вису.

Основи тактичної підготовки (20 год.)

Теоретична частина. Поняття про спортивну тактику. Взаємозв'язок і взаємозалежність техніки і тактики. Загальні особливості тактики. Чинники, що впливають на ефективність змагальної діяльності.

Практична частина. Засоби регулювання маси тіла. Стратегія й тактика в змагальній діяльності. Методи та засоби командної та індивідуальної тактики.

Морально-вольова та психологічна підготовка (1 год.)

Теоретична частина. Моральні якості, що сприяють тренуванню. Удосконалення моральних і вольових якостей спортсмена. Методи та засоби регулювання психічного стану спортсмена. Вплив колективу й керівника на психологічну підготовку гирьовика.

Загальна фізична підготовка (40 год.)

Практична частина. Загальнорозвивальні вправи в русі: ходьба звичайна, на носках, на внутрішньому та зовнішньому боках стопи, з випадками, з поворотами, з різними кінцевими положеннями, біг звичайний, у розслабленому стані, з прискоренням, на носках, з високим підніманням стегна, із закиданням гомілок, біг боком уперед, спиною уперед, стрибки на двох ногах, на одній по черзі, у присіді. Вправи без предметів для м'язів ший та тулуба, м'язів ніг. Вправи з предметами: із скакалкою, гімнастичною палицею, набивними м'ячами. Вправи на гімнастичних приладах: на гімнастичній лавці, на гімнастичній стінці, стоячі біля стінки. Акробатичні вправи: перекиди уперед, назад, у боки, стійка на лопатках, на плечах, на руках біля стінки, з допомогою партнера, на голові, міст, перевертання назад у стійку на голові. Естафети з бігом, стрибками, метанням, подоланням перешкод. Плавання.

Спеціальна фізична підготовка (40 год.)

Практична частина. Вправи для розвитку загальної витривалості. Поштовх. Спеціально-допоміжні вправи для поштовху: поштовх однієї гирі,

поштовх двох гир, піднімання гир на груди, присідання з гирями, поштовх з присідом, жим двох або однієї гирі від грудей, стрибки з гирею в опущених руках. Ривок. Спеціально-допоміжні вправи для ривка: ривок без присіду, ривок однієї гирі, підймання важкої гирі до плеча, нахили з гирею за головою, ривок двох гир водночас, махові вправи з гирями. Загально-допоміжні вправи загального призначення: жонгливання однією чи двома гирями, жонгливання гирями з партнером, жим ваги сидячі чи лежачи, розтягування гуми чи еспандера, присіди на одній нозі, колові рухи з гирею в руках, «хрест», «полувер».

Залікові іспити (10 год.)

Практична частина. Проводяться двічі на рік за контрольними вправами для оцінки загальної і спеціальної фізичної підготовленості.

Організація і проведення змагань (4 год.)

Теоретична частина. Значення спортивних змагань. Правила проведення змагань. Суддівство на змаганнях.

Практична частина. Змагання серед вихованців. Участь у міських та міжміських змаганнях.

Підсумок (1 год.)

Підбиття підсумків проведеної роботи.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати:

- історію розвитку гирьового спорту в Україні;
- програму змагань, вагові категорії, розрядні нормативи;
- стислі відомості про будову організму людини;
- правила особистої гігієни дітей;
- вплив занять гирьовим спортом на функціональний стан м'язової, серцево-судинної та респіраторної систем;
- правила контролю та самоконтролю;
- правила техніки безпеки на заняттях;
- страхування та самострахування під час навчання;
- тривалість відновлювальних процесів в організмі після різних за обсягом тренувальних навантажень;
- види ушкоджень, їх причини, першу допомогу.

Вихованці мають вміти:

- дотримуватись правил техніки безпеки при виконанні фізичних вправ;
- виконувати комплекси вправ на координацію, гнучкість, силу і витривалість;
- виконувати поштовх;
- виконувати ривок;
- самостійно займатися фізичними вправами і спортом;

Вихованці мають набути досвід:

- виконання вправ на розвиток уваги, вольових якостей, вправ для розвитку витривалості, спритності, сили;
- надання першої медичної допомоги;
- участі в конкурсах, вікторинах, дискусіях, спортивних святах.

**Основний рівень, другий – сьомий роки навчання
НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН**

Розділ, тема	Кількість годин		
	теоретичних	практичних	усього
Вступ	1	-	1
Теоретична підготовка	2	-	2
Основи технічної підготовки. Техніка виконання силових вправ	2	38	40
Морально-вольова та психологічна підготовка	2	-	2
Загальна фізична підготовка	-	40	40
Спеціальна фізична підготовка	-	40	40
Тактична підготовка	2	2	4
Залікові іспити	-	10	10
Організація і проведення змагань,суддівська практика	1	3	4
Підсумок	1	-	1
Разом	11	133	144

**Основний рівень, третій – сьомий роки навчання
НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН**

Розділ, тема	Кількість годин		
	теоретичних	практичних	усього
Вступ	1	-	1
Теоретична підготовка	2	-	2
Основи технічної підготовки. Техніка виконання силових вправ	2	50	52
Морально-вольова та психологічна підготовка	2	-	2
Загальна фізична підготовка	-	70	70
Спеціальна фізична підготовка	-	62	62
Тактична підготовка	2	4	6
Залікові іспити	-	10	10
Організація і проведення змагань,суддівська практика	2	8	10
Підсумок	1	-	1
Разом	12	204	216

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Вступ (1 год.)

Теоретична частина. Еволюція методики тренування. Структура підготовки спортсменів. Вимоги до вихованців секції, контрольні нормативи з фізичної підготовки. Техніка безпеки під час занять.

Теоретична підготовка (1 год. або 2 год.)

Теоретична частина. Використання вправ з обтяженнями для розвинення силових можливостей спортсменів. Методи розвитку сили та силової витривалості. Значення харчування для здоров'я і працездатності спортсмена. Поняття про тренувальні цикли. Методи та засоби вдосконалення фізичних якостей.

Основи технічної підготовки. Техніка виконання силових вправ (40 год. або 52 год.)

Теоретична частина. Важливість технічної підготовки у гирьовому спорті. Поняття про послідовність рухових дій під час вдосконалення поштовху. Поняття про послідовність рухових дій під час вдосконалення ривка.

Практична частина. Вдосконалення підіймань гир на груди: старт, замах, тягнення гир на груди, підрив, підіймання на груди з вису, підіймання на груди з помосту. Підіймання гирі махом над головою, опускання гирі у положення замаху. Тягнення із замахом і підрив, ривок з вису.

Тактична підготовка (4 год. або 6 год.)

Теоретична частина. Поняття про спортивну тактику. Взаємозв'язок і взаємозалежність техніки і тактики. Загальні особливості тактики. Чинники, що впливають на ефективність змагальної діяльності.

Практична частина. Засоби регулювання маси тіла. Стратегія й тактика в змагальній діяльності. Методи та засоби командної та індивідуальної тактики.

Морально-вольова та психологічна підготовка (1 год.)

Моральні якості, що сприяють тренуванню. Удосконалення моральних і вольових якостей спортсмена. Методи та засоби регулювання психічного стану спортсмена. Вплив колективу й керівника на психологічну підготовку гирьовика.

Загальна фізична підготовка (40 год. або 70 год.)

Практична частина. Загальнорозвивальні вправи в русі: ходьба звичайна, на носках, на внутрішньому та зовнішньому боках стопи, з випадками, з поворотами, з різними кінцевими положеннями, біг звичайний, у розслабленому стані, з прискоренням, на носках, з високим підніманням стегон, із закиданням гомілок, біг боком уперед, спиною уперед, стрибки на двох ногах, на одній по черзі, у присіді. Вправи без предметів для м'язів

шиї та тулуба, м'язів ніг. Вправи з предметами: із скакалкою, гімнастичною палицею, набивними м'ячами. Вправи на гімнастичних приладах: на гімнастичній лавці, на гімнастичній стінці, стоячі біля стінці. Акробатичні вправи: перекиди уперед, назад, у боки, стійка на лопатках, на плечах, на руках біля стінки, з допомогою партнера, на голові, міст, перевертання назад у стійку на голові. Естафети з бігом, стрибками, метанням, подоланням перешкод. Плавання.

Спеціальна фізична підготовка (40 год. або 62 год.)

Практична частина. Вправи для розвитку загальної витривалості. Поштовх. Спеціально-допоміжні вправи для поштовху: поштовх однієї гирі, поштовх двох гир, піднімання гир на груди, присідання з гирями, поштовх з присідом, жим двох або однієї гирі від грудей, стрибки з гирею в опущених руках. Ривок. Спеціально-допоміжні вправи для ривка: ривок без присіду, ривок однієї гирі, підймання важкої гирі до плеча, нахили з гирею за головою, ривок двох гир водночас, махові вправи з гирями. Загально-допоміжні вправи загального призначення: жонгливання однією чи двома гирями, жонгливання гирями з партнером, жим ваги сидячі чи лежачи, розтягування гуми чи еспандера, присіди на одній нозі, колові рухи з гирею в руках, «хрест», «полувер».

Залікові іспити (10 год.)

Практична частина. Проводяться двічі на рік за контрольними вправами для оцінки загальної і спеціальної фізичної підготовленості.

Організація і проведення змагань, суддівська практика (4 год. або 10 год.)

Теоретична частина. Значення спортивних змагань. Правила проведення змагань. Суддівство на змаганнях.

Практична частина. Змагання серед вихованців. Участь у міських та міжміських змаганнях. Розроблення сценарію відкриття та закриття змагань. Суддівство на змаганнях.

Підсумок (1 год.)

Підбиття підсумків проведеної роботи.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати:

- еволюцію методики тренування;
- контрольні нормативи з фізичної підготовки;
- систему кровообігу, газообміну, травлення та обміну речовин в організмі людини;
- поняття про калорійність та засвоювання їжі, норми споживання білків, жирів, вуглеводів, мінеральних солей, вітамінів, води;

- вплив занять гирьовим спортом на функціональний стан м'язової, серцево-судинної та респіраторної систем;
- правила контролю та самоконтролю;
- правила техніки безпеки на заняттях;
- страхування та самострахування під час навчання;
- тривалість відновлювальних процесів в організмі після різних за обсягом тренувальних навантажень;
- види ушкоджень, їх причини.

Вихованці мають вміти:

- виконувати комплекси вправ на координацію, гнучкість, силу і витривалість;
- виконувати поштовх;
- виконувати ривок;
- самостійно займатися фізичними вправами і спортом;

Вихованці мають набути досвід:

- виконання вправ на розвиток уваги, вольових якостей, вправ для розвитку витривалості, спритності, сили;
- надання першої медичної допомоги;
- участі в конкурсах, вікторинах, дискусіях, спортивних святах.

ЛІТЕРАТУРА

1. Архангородський З.С. Гирьовий спорт.-К. Здоров'я, 1980.
2. Зайцев Ю.М. и др.. Занимайтесь гиревым спортом.- М. Советский спорт, 1991.
3. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте.- К. Здоровье, 1990.
4. Классификация методов развития силы и физических упражнений в тяжелой атлетике, гиревом спорте, силовом троеборье и атлетизме\Под общ. Ред. В.Г. Олешко-К., КГИФК, 1990.
5. Мелихов Л.Е., Паньков В.П. Любите гири \Федерация гиревого спорта Украины.- Мелитополь, 1992.
6. Олешко В.Г. Силові види спорту.- К. Олімпійська література, 1999.
7. Олешко В.Г., Щербина Ю.В. Гирьовий спорт. Навчальна програма для колективів фізкультури і спортивних шкіл України. - К., Республіканський науково-методичний кабінет Державного комітету України з фізичної культури і спорту, 1997.
8. Правила змагань з гирьового спорту\Упорядн. Ю.В.Щербина, В.Г.Олешко.- К. Хрещатик, 1992.
9. Щербина Ю.В. Гирь восхитительный полет.- К.,1998.