

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

модуля (курса)

### «Гиревой спорт»

#### 1. АННОТАЦИЯ

Программа знакомит слушателей с теоретическими и практическими основами гиревого спорта ; методиками физического воспитания оздоровительных занятий; порядка проведения врачебного контроля и способов оказания доврачебной помощи во время занятий, пользования спортивным инвентарем; оказания первой доврачебной помощи.

Программа учит слушателей проводить самостоятельно тренировочные занятия, контролировать двигательную активность, собственное физическое состояние, своевременно выявлять угрозы и степени опасности внешних и внутренних факторов; оперативно реагировать на внешние ситуации и применять верные алгоритмы для устранения или снижения опасности последних; соблюдать на занятиях требования охраны труда.

Существенное внимание уделено знакомству с планированием, организацией и проведением занятий по гиревому спорту, тренировочных занятий, проведению спортивно-оздоровительной работы; физической подготовке и освоению основных элементов и технических приёмов гиревого спорта.

Цель сформировать у студентов универсальные компетенции, необходимые для самоорганизации и саморазвития (в том числе здоровьесбережение) в области физической культуры и спорта, связанных с организацией физкультурно-оздоровительной работы и спортивно-массовой деятельности в избранном виде спорта

#### 2. СОДЕРЖАНИЕ

Учебная программа по модулю

| № п/п     | Наименование модуля, разделов и тем  | Содержание обучения (по темам в дидактических единицах), наименование и тематика лабораторных работ, практических занятий (семинаров), самостоятельной работы с указанием кол-ва часов, используемых образовательных технологий и рекомендуемой литературы |
|-----------|--|--|
| <b>1.</b> | <b>Общая физическая подготовка</b>   |  |
| 1         | Общие требования к физической подготовке и физическому воспитанию молодежи. История возникновения гиревого спорта. Развитие гиревого спорта в РФ и за рубежом. Крупнейшие соревнования по гиревому спорту в РФ и международные | Общие требования к физической подготовке и физическому воспитанию молодежи. История возникновения гиревого спорта. Развитие гиревого спорта в РФ и за рубежом. Крупнейшие соревнования по гиревому спорту в РФ и международные<br><br>Лекция 2 часа        |
| <b>2.</b> | <b>Соревновательные и подготовительные упражнения</b>  |  |

|           |  |  |
|-----------|--|--|
| 1         | Методика начального обучения и тренировки в гиревом спорте и силовых видах спорта. | Методика начального обучения и тренировки в атлетизме и силовых видах спорта.<br>Рывок классический, толчок классический, толчок со стоек, тяга с подрывом рывковым и толчковым хватами.<br>Приседания со штангой на груди.<br>Рывок гири одной рукой,<br>Толчок двух гирь.<br>Жим сидя .<br>Имитация борьбы на блочном тренажере<br>Лекция 2 часа |
| <b>3.</b> | <b>Техника соревновательных упражнений</b>   |  |
| 1         | Старт. Тяга. Рывковые и толчковые подрывы.   | Биомеханические особенности движений в гиревом спорте. Методика развития силы для спортсменов в гиревом спорте.<br>Состав системы движений в гиревом спорте. Техника движений в гиревом спорте.<br>Лекция -2 часа  |
| <b>4.</b> | <b>Классические тяжелоатлетические упражнения</b>                                  |  |
|           | Классические рывки и толчки.   | Классические рывки и толчки.<br>Подъема штанги в полуприсед. Толчок со стоек<br>Лекция-2 часа  |
| <b>5.</b> | <b>Упражнения силового троеборья и атлетической подготовки.</b>                    |  |
| 1         | Жим лежа и наклон по «французский жим». Тяга становая, тяга с подставок            | «Французский жим». Тяга становая, тяга с подставок.<br>Лекция – 2 часа   |
| <b>6.</b> | <b>Упражнения из арсенала гиревого спорта</b>                                      | Участие во внутрифилиальных, городских, областных соревнованиях, участие в товарищеских встречах различного уровня<br>Лекция – 2 часа  |

|           |  |  |
|-----------|--|--|
|           | Борьба на руках из различных исходных положений,         | Работа с гирями разных весов.<br>Подтягивания «обратным хватом» на перекладине,<br>Упражнения для кисти и лучезапястных суставов,<br>Специальные упражнения с отягощением для мышц, участвующих в гиревом спорте.<br>Лекция – 2 часа   |
| <b>7.</b> | <b>Соревновательная и судейская практика</b>             |  |
|           | Жесты, сигналы во время судейства, правила соревнований. | Изучение жестов, сигналов во время судейства, правила соревнований.<br>Правила соревнований в гиревом спорте<br>Лекция – 2 часа  |
|           | Практические занятия                                     | <p><b>Раздел 1. Общая физическая подготовка</b></p> <p>Гимнастика: общеразвивающие упражнения, кувырки, стойки, мостики, направленные на развитие гибкости занимающихся</p> <p>Легкая атлетика: бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, кроссовый бег, эстафетный бег, прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту с места и с разбега, метание гранат</p> <p>Баскетбол: ведение мяча, броски в корзину, перемещение, действия с мячом, двусторонняя игра</p> <p>Спортивные и подвижные игры</p> <p><b>Раздел 2. Соревновательные и подготовительные упражнения</b></p> <p>Методика начального обучения и тренировки в атлетизме и силовых видах спорта.</p> <p>Рывок классический, толчок классический, толчок со стоек, тяга с подрывом рывковым и толчковым хватами.</p> <p>Приседания со штангой на груди, рывок гири одной рукой, толчок двух гирь, жим сидя, борьба правыми и левыми руками на столе, имитация борьбы на блочном тренажере.</p> <p><b>Раздел 3. Техника</b></p> |

|  |   |
|--|---|
|  | <p><b>соревновательных упражнений</b><br/>Имитация старта, имитация тяги, имитация рывковых и толчковых подрывов, имитация ухода в подсед. Рывок и подъем на грудь в «полуприсед» с виса. рывок и подъем на грудь с колен и плинтов.<br/>Старт в гиревом спорте<br/>Финишное усилие в борьбе.<br/>Имитация рывка и толчка в подъеме гирь.</p> <p><b>Раздел 4. Классические тяжелоатлетические упражнения</b><br/>Выполнение (с весом 80-95 % предела) рывка и толчка классического характера.<br/>Выполнение подъема штанги в полуприсед.<br/>Выполнение толчка со стоек.</p> <p><b>Раздел 5. Упражнения силового троеборья и атлетической подготовки</b><br/>Жим лежа и наклон по «французский жим».<br/>Тяга становая, тяга с подставок.<br/>Приседания со штангой за головой.<br/>Специальные упражнения на блочных тренажерах.</p> <p><b>Раздел 6. Упражнения из арсенала гиревого спорта</b><br/>Работа с гирями разных весов.<br/>Подтягивания «обратным хватом» на перекладине,<br/>Упражнения для кисти и лучезапястных суставов,<br/>Специальные упражнения с отягощением для мышц, участвующих в гиревом спорте</p> <p><b>Раздел 7. Соревновательная и судейская практика</b><br/>Изучение жестов, сигналов во время судейства.<br/>Правила соревнований.<br/>Правила соревнований в гиревом спорте.</p> <p>Число часов: <b>130</b></p> |
|--|---|

### 3. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ МОДУЛЯ (формы аттестации, оценочные и методические материалы)

Программа предусматривает проведение итоговой аттестации.

### Формы и методы контроля и оценки результатов освоения модуля

| №<br>п/п | Наименование модуля | Основные<br>показатели<br>оценки | Формы и методы<br>контроля и оценки   |
|----------|---------------------|----------------------------------|---|
|          | Итоговая аттестация | Тестирование                     | <p>Оценка «отлично» 80 – 100 % правильных ответов;</p> <p>Оценка «хорошо» 60 – 79 % правильных ответов;</p> <p>Оценка «удовлетворительно» 40 – 59% правильных ответов.</p> <p>Оценка «неудовлетворительно» менее 40 % правильных ответов.</p> |

### Шкала оценивания сформированности компетенции

| Уровень сформированности компетенции (индикатор а достижения компетенции) | неудовлетворительно   | удовлетворительно   | хорошо  | отлично  |
|---|---|---|---|--|
|   | не зачтено  | зачтено   |   |  |
|   |   |   |   |  |
| <b><u>Знания</u></b>  | Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки.                          | Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок.   | Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок.  | Уровень знаний в объеме, соответствующем требованиям программы подготовки, без ошибок.   |
| <b><u>Умения</u></b>  | При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки. | Продemonстрированы основные умения, решены типовые задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания, но не в полном объеме. | Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами. | Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме. |

|                      |  |   |  |   |
|----------------------|--|---|--|---|
| <b><u>Навыки</u></b> | При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки. | Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами | Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами. | Продemonстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов. |
|----------------------|--|---|--|---|

Реализация программы предусматривает проведение итоговой аттестации в форме тестирования по следующим вопросам:

Вопрос 1

Исходное положение спортсмена для подъема гирь называется..

Варианты ответов

1. старт
2. финиш
3. рывок

Вопрос 2

Удержание гири вверх на выпрямленных руках в положении, отвечающем правилам соревнований называется..

Варианты ответов

1. фиксация
2. тяга
3. жим

Вопрос 3

Упражнение с гирями на ловкость (вращение, подбрасывание) называют..

Варианты ответов

1. жонглирование
2. касание
3. включение

Вопрос 4

В момент фиксации гири в верхнем положении руки туловище, ноги должны быть

Варианты ответов

1. согнуты
2. выпрямлены

Вопрос 5

Гиревой спорт это ...

Варианты ответов

1. Циклический силовой вид спорта, в основе которого лежит подъем гирь максимально возможное число раз за отведенный промежуток времени в положении стоя.

2. Циклический силовой вид спорта, в основе которого лежит подъем гирь максимально возможное число раз за отведенный промежуток времени в положении лежа.

#### Вопрос 6

Известный силач России, поразивший мир своими способностями

Варианты ответов

1. Иван Поддубный
2. Дмитрий Менделеев
3. Федор Ушаков

#### Вопрос 7

Соревнования по гиревому спорту проводятся с гирями весом..

Варианты ответов

1. 32, 24, 16 кг
2. 31, 15, 12 кг
3. 50, 40, 32 кг

#### Вопрос 8

Преимущества гиревых тренировок:

Варианты ответов

1. - повышение выносливости
2. - тренировка всего тела
3. - верны все варианты ответов
4. - быстрое сжигание жира
5. - прокачивание мышц спины

#### Вопрос 9

Влияние физических упражнений на организм человека:

Варианты ответов

1. - положительное, если упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности;
2. - нейтральное, даже если усердно заниматься;
3. - положительное, только в случае, если заниматься ими на пределе своих физических возможностей

#### Вопрос 10

Вход в спортивный зал разрешен если..

Варианты ответов

1. - в зале находится тренер
2. - зал открыт и свободен

#### Вопрос 11

Выход из спортивного зала возможен ...

Варианты ответов

1. -после разрешения тренера
2. - при необходимости
3. - по окончании комплекса упражнений

Вопрос 12

Какая медаль вручается за высшее спортивное достижение?

Варианты ответов

1. бронзовая
2. золотая
3. медная

Вопрос 13

Девиз Олимпийских игр:

Варианты ответов

1. "Быстрее, выше, сильнее!"
2. "Быстрее, сильнее!"
3. "Стань сильнее!"

Вопрос 14

Как называют спортсмена, одержавшего победу на соревнованиях?

Варианты ответов

1. чемпион
2. победитель
3. юниор

Вопрос 15

Преподавателя физической культуры, специалиста в данном виде спорта называют ...

Варианты ответов

1. тренером
2. учителем
3. чемпионом

#### **4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ МОДУЛЯ**

##### **4.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы:**

Для реализации программы имеется учебно-методическая литература, электронные ресурсы.

Реализация ДПОП ПК осуществляется информационно-библиотечным ресурсом: учебно-методической литературой. Есть доступ к электронно- библиотечной системе



(ЭБС), которая обеспечивает доступ к учебной, учебно-методической и научной литературе по всем отраслям знаний ведущих российских издательств. Для реализации программы имеется учебно-методическая литература, электронные ресурсы.

#### **4.2. Используемые образовательные технологии.**

В процессе реализации программы используются: проблемная лекция, дискуссии, практические занятия (тренировки).

#### **Литература:**

##### **Основная литература:**

1. Дворкин, Л. С. Тяжелая атлетика в 2 т. Том 2 : учебник для вузов / Л. С. Дворкин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 496 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07522-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514722>
2. Якубенко, Я. Э. Методика дистанционного обучения физической культуре : учебное пособие для вузов / Я. Э. Якубенко, Е. В. Конеева ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 103 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14926-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/520351>

##### **Дополнительная литература:**

1. Борисевич С.А. Построение тренировочного процесса спортсменов-гиревиков высокой квалификации: Автореф. дис...канд. пед. наук. — Омск: СибГАФК, 2003. — 22 с.. — Текст : электронный // [https://new-dissert.ru/\\_avtoreferats/01002345323.pdf](https://new-dissert.ru/_avtoreferats/01002345323.pdf)
2. Дворкин, Л. С. Тяжелая атлетика: методика подготовки юного тяжелоатлета : учебное пособие для вузов / Л. С. Дворкин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 335 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07657-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514563>
3. Воропаев В.И. Эффективность различных методических приёмов в тренировке гиревика: Автореф. дис... канд. пед. наук в виде научн. докл. — Малаховка: МГАФК, 1997. — 27 с. - Текст : электронный.- <https://nauka-pedagogika.com/pedagogika-13-00-04/dissertaciya-effektivnost-razlichnyh-primemov-v-trenirovke-girevika>
4. Воротынцев А.И. Гиревой спорт: методика обучения технике классических упражнений. - Текст : электронный. - URL: <https://djvu.online/file/pxvA5xObWW6dQ>

##### **Интернет- ресурсы:**

1. Сайт министерства спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/>
2. Сайт журнала «Физическая культура и спорт» // <http://www.fismag.ru> Сайт «Здоровая Россия » // <http://www.takzdorovo.ru>
3. Библиотека международной спортивной информации <http://bmsi.ru> / Спортивная электронная библиотека
4. Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org/> Международный паралимпийский комитет <http://www.paralympic.org/> Национальная информационная сеть "Спортивная Россия" <http://www.infosport.ru/> LiveSport.ru
5. Спортивные порталы: Sport.ru, <http://www.sports.ru/> Sportbox.ru Эксклюзивные новости российского и мирового спорта. РосБизнесКонсалтинг <http://sport.rbc.ru/>
6. Информационно-спортивный портал Sportfinder <http://www.sportfinder.ru/> Новости спорта. Спортивная аналитика <http://news.sportbox.ru/> МОСКОМСПОРТ - информационный портал о спорте <http://sport.mos.ru/> Каталог спортивных Интернет-ресурсов <http://www.sportfiles.ru>