

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования**

**«Иркутский государственный университет путей сообщения»**

**Сибирский Колледж Транспорта и Строительства**

**УТВЕРЖДАЮ**  
**Директор**  
**Н.Г. Черных**  
**«01» сентября 2025г.**



**Дополнительная (Общеразвивающая) программа  
«Гиревой спорт»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Разработчик (составитель) программы:

Куковеров Р.Б.,

Преподаватель физической культуры СКТиС

г. Иркутск, 2025 г.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа предназначена для дополнительного образования студентов и взрослых и направлена на привлечение студентов и взрослых к систематическим занятиям физической культурой и формированию устойчивого интереса к гиревому спорту в России.

Согласовано:

Руководитель структурного подразделения реализующего программу

 / А.Ю. Колесникова

Зам. Директора по воспитательной работе

 / Т.А. Бахтина



## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» (далее – Программа) разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;
2. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
3. Указ Президента Российской Федерации от 9.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
4. Постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 года № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»;
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20» «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13 марта 2019 г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
10. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 №652Н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
11. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 г. № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях» («Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием



человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны»).

12. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций»;

13. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

14. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»).

Программа реализуется на базе Сибирского колледжа транспорта и строительства ИрГУПС.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Уровень программы:** базовый

**Актуальность программы:** в современных условиях, характеризующихся высоким уровнем стресса, тревожности и социальной изоляции, особенно среди молодежи, занятия гиревым спортом приобретают особую значимость. Этот вид спорта представляет собой эффективное средство физического и социального развития личности.

Особую актуальность гиревой спорт приобретает в контексте растущей проблемы малоподвижного образа жизни, связанного с чрезмерным использованием цифровых технологий. Этот вид спорта позволяет не только поддерживать физическую форму, но и создавать здоровую социальную среду, способствующую личностному росту.

Доступность гиревого спорта для людей разных возрастов и уровней подготовки делает его универсальным инструментом физического воспитания и социальной адаптации. Регулярные занятия гиревым спортом способствуют формированию привычки к здоровому образу жизни и активному досугу.

**Новизна программы:** отличается от других программ тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико-тактическая подготовка, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития студентов. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта.

**Цель программы:** привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и формированию устойчивого интереса к гиревому спорту.

**Задачи программы:**

**Образовательные:**

- обеспечить всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- овладеть техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются;
- обучить студентов безопасному поведению в быту, на занятиях, при посещении массовых мероприятий;
- изучить теоретические сведения о личной гигиене, истории гиревого спорта.



Личностные:

- развивать внимание, воображение обучающихся;
- формировать двигательные умения и навыки.

Воспитательные:

- содействовать становлению и развитию потребности в отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности.
- воспитывать дисциплинированность, решительность, , развивать лидерские качества и честность.
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- привитие интереса к систематическим занятиям спортом.

**Целевая аудитория** – обучающиеся СКТиС ИрГУПС в возрасте от 15 до 25 лет.

**Форма занятий** – групповая.

**Срок реализации программы** – 1 год (учебный год), 184 ак.ч.

**Форма организации образовательной деятельности и режим занятий** - 2 раза в неделю по 2 часа. Утверждается расписанием спортивных секций. Возможны изменения в связи с особенностями организации образовательного процесса. Продолжительность одного часа учебных занятий составляет 40 мин.

Форма организации образовательной деятельности: практическое занятие, комбинированное, соревновательное; групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах и подгруппах.

Освоение программы на базовом уровне включают общую физическую подготовку, освоение основных технических элементов и освоение специализированных знаний.

В программе предусмотрены часы на изучение и совершенствование тактических приёмов, психологической подготовке, соревновательной деятельности, что способствует овладению теоретическими и практическими основами выполнения элементов гиревого спорта; приобретению необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на соревнованиях. Участие в соревнованиях позволяет обучающимся повысить уровень соревновательной деятельности, сориентироваться им на достижение наивысших результатов, войти в сборную команду колледжа.

Планируемые результаты освоения программы включают интегративные качества обучающегося, которые он может приобрести в результате освоения программы и подготовит его к реальности взрослой жизни: личностные, метапредметные.

Личностные – воспитание через средства спортивной деятельности, положительных качеств личности, сотрудничество, здоровый и безопасный образ жизни.

Метапредметные – развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков; формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовленность.

Результаты обучения – сформированные умения и навыки в избранном виде спорта (гиревой спорт); планируемые личностные и метапредметные результаты; выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке для своего возраста.



## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Дополнительная общеразвивающая программа реализуется в течение учебного года, в соответствии с учебным планом, учебно-тематическим планом, рабочей программой воспитания колледжа.

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

| №<br>п/п | Наименование разделов<br>(модулей), тем                                            | Всего<br>о<br>час. | Формы<br>аудиторных<br>занятий |              | Форма<br>аттестации |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------------------|--------------|---------------------|
|          |                                                                                    |                    | теория                         | практи<br>ка |                     |
| 1.1      | Развитие Гиревого спорта в России. Инструктаж по технике безопасности при занятиях | 2                  | 2                              | 0            |                     |
| 1.2      | Общеразвивающая подготовка                                                         | 20                 | 0                              | 20           |                     |
| 1.3      | Общая физическая подготовка                                                        | 20                 | 0                              | 20           |                     |
| 1.4      | Промежуточная аттестация «Тестирование»                                            | 14                 | 0                              | 14           | Тестирование        |
| 2.1      | Техническая подготовка                                                             | 34                 | 6                              | 28           |                     |
| 2.2      | Специальная физическая подготовка                                                  | 30                 | 0                              | 30           |                     |
| 2.3      | Тактическая подготовка                                                             | 50                 | 2                              | 48           |                     |
| 2.4      | Промежуточная аттестация «Контрольный тест»                                        | 14                 | 0                              | 14           | Тестирование        |
|          | <b>Итого:</b>                                                                      | 184                | 10                             | 164          |                     |

дополнительная (общеразвивающая) программа  
«Гиревой спорт»

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | всего<br>час. | теория | практик |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|---------------|--------|---------|
| Развитие Гиревого спорта в России.<br>Инструктаж по технике безопасности                                                                                                                                                                                                                                       | 2        |         |        |         |        |         |      |        |     |      | 2             | 2      |         |
| <b>Общеразвивающая подготовка</b><br>Общеразвивающие упражнения на<br>месте без предметов, в движении без<br>предметов, с гириями, гимнастической<br>скамейкой, скакалкой.                                                                                                                                     | 2        | 2       | 2      | 2       | 2      | 2       | 2    | 2      | 2   | 2    | 20            | 0      | 20      |
| <b>Общая физическая подготовка</b><br>Подготовительные упражнения,<br>направленные на развитие силы и<br>быстроты сокращения мышц<br>участствующих в выполнении<br>технических приёмов, скорости,<br>координации движений, специальной<br>выносливости (скоростной, силовой).<br>Подвижные игры.               | 2        | 2       | 2      | 2       | 2      | 2       | 2    | 2      | 2   | 2    | 20            | 0      | 20      |
| <b>Техническая подготовка</b> Изучение<br>позиционных стоек до начала<br>выполнения упражнения, вовремя<br>выполнения и после выполнения.<br>Изучение и точечное понимание<br>двигательной и координирующей<br>функций при выполнении<br>упражнения.                                                           | 4        | 4       | 2      | 2       | 2      | 4       | 4    | 4      | 4   | 4    | 34            | 6      | 24      |
| <b>Специальная физическая<br/>подготовка</b> Подготовительные<br>упражнения, направленные на<br>развитие силы, быстроты,<br>координации и выносливости<br>сокращения мышц, которые<br>участвуют в выполнении<br>технических приёмов, скорости,<br>ловкости, специальной выносливости<br>(скоростной, силовой). | 2        | 4       | 2      | 4       | 2      | 4       | 4    | 4      | 2   | 2    | 30            | 0      | 30      |

|                                                                                                                                                                                                                          |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |    |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|----|-----|
| Тактическая подготовка Изучение позиционных стоек до начала выполнения упражнения, вовремя выполнения и после выполнения. Изучение и точечное понимание двигательной и координирующей функций при выполнении упражнения. | 4  | 6  | 6  | 6  | 2  | 4  | 6  | 6  | 6  | 4  | 50  | 2  | 41  |
| Промежуточная аттестация «Тестирование»                                                                                                                                                                                  | 2  |    |    |    | 2  |    |    |    |    |    | 4   |    | 4   |
| Промежуточная аттестация «Контрольный зачёт»                                                                                                                                                                             |    | 10 |    | 2  |    |    |    | 6  | 4  | 2  | 24  | 0  | 4   |
| итого                                                                                                                                                                                                                    | 18 | 28 | 14 | 18 | 12 | 16 | 18 | 24 | 20 | 16 | 184 | 10 | 174 |



## **Рабочая программа**

### **1.1. Развитие Гиревого спорта в России. Техника безопасности на занятиях в тренажерном зале.**

Теория. История возникновения и развития гиревого спорта, правила безопасности при занятиях в тренажерном зале, правила соревнований.

Практика. Ознакомление с базовыми и подсобными упражнениями в Гиревом спорте.

### **1.2. Общеразвивающая подготовка.**

Практика. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов, в движении без предметов, с гирями, гимнастической скамейкой, скакалкой.

### **1.3. Общая физическая подготовка.**

Практика. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц участвующих в выполнении технических приёмов, скорости, координации движений, специальной выносливости (скоростной, силовой). Подвижные игры.

### **1.4. Промежуточная аттестация «Тестирование».**

Практика: **Толчок двух гирь.** Оценивается количество повторений с учётом правильной заданной техники, в определённый регламент времени.

**Рывок одной гири.** Оценивается количество повторений с учётом правильной заданной техники, в определённый регламент времени

**Длинный цикл.** Оценивается количество повторений с учётом правильной заданной техники, в определённый регламент времени

### **2.1. Техническая подготовка.**

Практика. Изучение позиционных стоек до начала выполнения упражнения, вовремя выполнения и после выполнения. Изучение и точечное понимание двигательной и координирующей функций при выполнении упражнения.

### **2.2. Специальная физическая подготовка.**

Практика. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, координации и выносливости сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, ловкости, специальной выносливости (скоростной, силовой).

### **2.3. Тактическая подготовка.**

Теория. Правила соревнований по гиревому спорту, значение тактической подготовки к соревнованиям.

Практика. Отработка базовых упражнений гиревого спорта.

### **2.4. Промежуточная аттестация «Контрольный зачёт».**

Практика. Выполнение базовых упражнений гиревого спорта в определённый регламент времени. Оценивается количество повторений за упражнения (толчок, рывок, длинный цикл.).



## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### Порядок и периодичность промежуточной аттестации:

Промежуточная аттестация проводится с периодичностью и в формах определённых в учебном плане, в сроки установленные расписанием занятий.

#### Текущий контроль

Тестирование проводится два раза: 1-й раз в начале календарного года, 2-й раз в конце календарного года.

| Вид контроля       | Форма и содержание                   | Дата           |
|--------------------|--------------------------------------|----------------|
| 1 Вводный контроль | Собеседование, тренировочные занятия | Сентябрь       |
| 2 Текущий контроль | Соревнования, тренировочные занятия  | В течение года |

**Промежуточная аттестация «Тестирование».** Обучающиеся должны сдать контрольные нормативы:

| Контрольные упражнения                                                   | Уровень физической подготовки |    |    |   |   |       |    |    |    |    |
|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|----|----|---|---|-------|----|----|----|----|
|                                                                          | Девушки                       |    |    |   |   | Юноши |    |    |    |    |
|                                                                          | 5                             | 4  | 3  | 2 | 1 | 5     | 4  | 3  | 2  | 1  |
| Рывок гири: девушки 8кг, Юноши 16кг (техника, количество раз за 5 минут) | 20                            | 15 | 10 | 5 | 3 | 40    | 30 | 10 | 9  | 8  |
| Длинный цикл. 16 кг (техника, количество раз за 5 минут)                 |                               |    |    |   |   | 40    | 35 | 30 | 20 | 10 |
| Толчок двух гирь, 16 кг (техника, количество раз за 5 минут)             |                               |    |    |   |   | 50    | 40 | 30 | 20 | 10 |

**Промежуточная аттестация «Контрольный зачет».** Выполнение силового троеборья. Оценивается сумма отработанных упражнений (Рывок, толчок, длинный цикл).



## **ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

### **Описание требований к квалификации педагогических кадров**

Преподаватель, осуществляющий реализацию программы, должен иметь среднее профессиональное образование и (или) дополнительное профессиональное образование по направлению данной программы.

### **Материально-технические условия**

1. Спортивный зал.
2. Тренажерный зал.
3. Гири.
4. Помосты.
5. Перекладина для подтягивания в висе.
6. Гимнастические скакалки.
7. Гантели.
8. Гимнастические маты.
9. Гимнастические скамейки.
10. Гимнастическая стенка.

Программа может реализовываться в сетевой форме.



## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Образовательные технологии, методы и средства обучения и воспитания:

| Тема                                                                     | Форма занятия                            | Методическое обеспечение                | Методы/приемы ТСО   | Формы контроля                 |
|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------|--------------------------------|
| Развитие Гиревого спорта в России.<br>Инструктаж по технике безопасности | Коллективная.                            | Словесные: беседа, инструктаж, история. | Инструкции.         | Опрос по технике безопасности. |
| Общеразвивающая подготовка                                               | Коллективная, групповая.                 | Рассказ, показ, демонстрация            | Наглядный материал. | Анализ, опрос, обсуждение.     |
| Общая физическая подготовка                                              | Коллективная, групповая, индивидуальная. | Рассказ, показ, демонстрация            | Наглядный материал. | Анализ, опрос, обсуждение.     |
| Техническая подготовка                                                   | Коллективная, групповая, индивидуальная. | Рассказ, показ, демонстрация            | Наглядный материал. | Анализ, опрос, обсуждение.     |
| Специальная физическая подготовка                                        | Коллективная, групповая, индивидуальная. | Рассказ, показ, демонстрация            | Наглядный материал. | Анализ, опрос, обсуждение.     |
| Тактическая подготовка                                                   | Коллективная, групповая.                 | Рассказ, показ, демонстрация            | Наглядный материал. | Анализ, опрос, обсуждение.     |
| Промежуточная аттестация «Тестирование»                                  | Индивидуальная                           | Рассказ, показ.                         | Наглядный материал. | Сдача контрольных нормативов.  |
| Промежуточная аттестация «Контрольный зачёт»                             | Коллективная.                            | Рассказ, показ.                         | Наглядный материал. | Анализ, контроль.              |