

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
«НИЖНЕУДИНСКИЙ ТЕХНИКУМ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА»

«Утверждаю»
Директор ГБПОУ НТЖТ
В. И. Односторонцев
2020 год



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ГИРЕВОЙ СПОРТ»

г. Нижнеудинск

2020г.

**2.3. Технический план и содержание программы дополнительного образования
секции «Гиревой спорт»**

Наименование разделов и тем	№ урока	Содержание учебного материала	Объём часов	Форма занятий	Вид контроля
1	2	3	4	5	6
Раздел 1 Введение	Теоретические занятия		4		
Тема 1.1 Инструктаж по мерам безопасности	1	Введение. Инструктаж по технике безопасности.	2	Знакомство с видом спорта	Наблюдение
	2	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Комплекс ОФП.	2	Знакомство с видом спорта	Наблюдение
Тема 1.2 Выносливость, сила и гибкость	Практические занятия		16		
	1	Комплекс ОФП. Развитие Выносливости, Силы, и гибкости. Беговые упражнения. Силовые упражнения. Упражнения на гибкость.	6	Развитие координации движений	Наблюдение
	2	Комплекс ОФП. Повторение ранее изученных упражнений. Силовые упражнения. Упражнения на гибкость.	5	Развитие выносливости	Наблюдение
	3	Комплекс ОФП. Совершенствование ранее изученных упражнений. Упражнения на гибкость.	5	Развитие координации движений	Наблюдение
Раздел 2 ОФП, Гимнастика	Практические занятия		47		Наблюдение
Тема 2.1 Гимнастика	1	Комплекс ОФП. Гимнастика. Повторение ранее изученных упражнений. Силовые упражнения. Упражнения на гибкость.	24	Развитие координации движений	Наблюдение
	2	Комплекс ОФП. Совершенствование ранее изученных упражнений. Силовые упражнения. Упражнения на гибкость.	23	Правильно выполнять силовые упражнения	Наблюдение
Раздел 3 ОФП, Обучение технике выполнения рывка одной рукой	Практические занятия		18		Наблюдение
Тема 2.2 ОФП, Обучение технике выполнения рывка одной рукой	1	Комплекс ОФП. Обучение технике выполнения рывка одной рукой. Силовые упражнения. Упражнения на гибкость.	9	Технически правильно выполнять рывковые упражнения.	Наблюдение
	2	Комплекс ОФП. Совершенствование ранее изученных упражнений. Силовые упражнения. Упражнения на гибкость.	9	Технически правильно выполнять рывковые упражнения.	Наблюдение

<p>Раздел 4 ОФП, Обучение технике выполнения толчка двумя руками Тема 3.1 ОФП, Обучение технике выполнения толчка двумя руками</p>	Практические занятия		18		Наблюден
	1	Комплекс ОФП. Обучение технике выполнения толчка двумя руками Подводящие упражнения. Силовые упражнения.	9	Технически правильно выполнять упражнения.	Наблюден
	2	Комплекс ОФП. Повторение ранее изученных упражнений. Силовые упражнения. Упражнения на гибкость.	9	Технически правильно выполнять упражнения.	Наблюден
<p>Раздел 5 ОФП, Совершенствование рывка Тема 3.2 ОФП, Совершенствование техники рывка</p>	Практические занятия		11		
	1	Комплекс ОФП. Совершенствование рывка. Повторение ранее изученных упражнений. Силовые упражнения. Упражнения на гибкость.	4	Технически правильно выполнять скоростные и силовые упражнения.	Наблюден
	2	Комплекс ОФП. Повторение ранее изученных упражнений. Силовые упражнения. Упражнения на гибкость.	4	Технически правильно выполнять скоростные упражнения.	Наблюден
	3	Комплекс ОФП. Совершенствование ранее изученных упражнений. Силовые упражнения. Упражнения на гибкость.	3	Технически правильно выполнять упражнения.	Наблюден
<p>Раздел 6 ОФП, Совершенствование толчка Тема 3.3 Совершенствование техники толчка</p>	Практические занятия		4		Наблюден
	1	Комплекс ОФП. Совершенствование толчка. Повторение ранее изученных упражнений. Силовые упражнения. Упражнения на гибкость.	2	Правильно выполнять толчковые и силовые упражнения.	Наблюден
	2	Комплекс ОФП. Повторение ранее изученных упражнений. Силовые упражнения. Упражнения на гибкость.	2	Правильно выполнять толчковые и силовые упражнения.	Наблюден
	Дифференцированный зачёт		2		
Всего			120		