

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ГИРЕВОЙ СПОРТ»

1.1 Область применения программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Гиревой спорт» (далее – Программа) физкультурно-спортивной направленности, базового уровня предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы

Актуальность данной программы заключается в том, что программа направлена не только на усвоение обучающимися компетенций в гиревом спорте, но и организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности. Безусловно, гиревой спорт на данный момент является не только видом спорта, но и средством оздоровления организма. Доступность, зрелищность, непритязательность расширяют круг любителей гиревого спорта и способствуют включению в массовые праздники, проведению соревнований, благодаря чему гиревой спорт становится не просто средством физического воспитания, но и активного отдыха.

1.2. Цели и задачи – требования к результатам освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы дополнительного образования

- создание условий для физического развития и оздоровления обучающихся, развития их личности посредством гиревого спорта;
- развитие координации движения, ловкости, быстроты, концентрации внимания, двигательной активности, выносливости;
- формирование знаний по физической культуре и спорту, истории и развитию гиревого спорта, врачебном контроле, первой медицинской помощи, проведении и организации соревнований;
- воспитание настойчивости, целеустремленности, находчивости, внимательности, уверенности, воли, трудолюбия.

В результате освоения программы по гиревому спорту обучающийся должен

уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- использовать техники работы со снарядами в гиревом спорте;
- применять навыки в организации и проведении спортивных мероприятий;

знать:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни и техники безопасности при занятиях гиревым спортом;
- специфику тренировочного процесса;
- историю возникновения и развития гиревого спорта и правила организации соревнований.

личностные результаты:

ЛР 1. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР 2. Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.

ЛР 3. Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.

ЛР 4. Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».

ЛР 5. Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.

ЛР 6. Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.

ЛР 7. Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛР 8. Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.

ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР 10. Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.

ЛР 11. Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.

ЛР 12. Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.

1.3 Рекомендуемое количество часов на освоение программы: 88 часов,
программа рассчитана на один учебный год.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ГИРЕВОЙ СПОРТ»

2.1. Объем программы и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	88
в том числе:	
теоретические занятия	4
практические занятия	84
Итоговый контроль:	<i>зачет в форме проведения соревнования</i>

2.2 Тематический план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Гиревой спорт»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы обучающихся	Объем часов
1	2	3
Раздел 1. Теоретические основы		
Тема 1.1. Техника безопасности. История возникновения гиревого спорта	Содержание учебного материала	4
	1. Краткие исторические сведения о возникновении гиревого спорта. Правила соревнований 2. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по гиревому спорту	2 2
Раздел 2. Практическая подготовка		
Тема 2.1. Основы техники и классические упражнения в гиревом спорте	Практические занятия	22
	1. Основы техники. Классические упражнения в гиревом спорте	4
	2. Техника выполнения соревновательных упражнений: рывка, толчка, толчка по длинному циклу и гиревому жонглированию	2
	3. Биометрические основы соревновательных упражнений. Особенности взаимосвязи двигательных качеств и параметров техники движения	2
	4. Индивидуальные особенности техники при выполнении упражнений	2
	5. Правило выполнения страховки при занятиях гирями	2
	6. Отработка классических упражнений: рывок, толчок, толчок по длинному циклу	4
	7. Приемы жонглирования	2
	8. Совершенствование классических упражнений: рывка, толчка, толчка по длинному циклу, жонглирования	4
Тема 2.2. Общая физическая подготовка	Практические занятия	30
	1. Подтягивание, отжимание от пола и от брусьев	4
	2. Кроссовая подготовка, силовое жонглирование, ходьба, бег, упражнение с отягощениями	4
	3. Контрольные испытания по специализации и ОФП. Упражнения для развития силовых способностей	10
	4. Прыжки, тройные прыжки, бег, запрыгивание на препятствие, скамейка, метания снарядов, толкания ядра	4
	5. Гимнастика. Гиря, штанга, гантели.	4
	6. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол)	4
Тема 2.3. Развитие специальных физических качеств	Практические занятия	10
	1. Развитие специальных физических качеств для развития базовой силы	2
	2. Жим штанги лежа/стоя, приседания со штангой на плечах, становая тяга	4
	3. Взятие штанги на бицепс, рывок штанги, полуприсед со штангой на плечах	4
Раздел 3. Участие в соревнованиях		
Тема 3.1. Участие в соревнованиях	Практические занятия	22
	1. Участие в соревнованиях по футболу городского/краевого	20

	уровня. 2. Проведение соревнования. Зачет	2
Всего:		88

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ГИРЕВОЙ СПОРТ»

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Гиревой спорт» требует наличия: спортивного зала.

Оборудование спортивного зала:

- гири 16кг., 24кг, 32кг.
- гантели
- турник
- штанги
- тренажеры
- скамейки
- контрольные нормативы
- правила соревнований по гиревому спорту

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М., 2017

Дополнительные источники:

1. Пельменев В. К., Конеева Е. В. История физической культуры. М.: Юрайт, 2019
2. Рубанович В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой. М.: Юрайт, 2019
3. Дворкин, Л.С. Тяжелая атлетика: методика подготовки юного тяжелоатлета: учебное пособие для вузов/Л.С.Дворкин. — 2-е изд., испр. и доп. — М: Издательство Юрайт, 2019
4. Саяпина, С.Г. Актуальные проблемы исследований в области физической культуры и спорта [Текст] / С.Г. Саяпина // РЭУ имени Г.В. Плеханова Кемеровский институт (филиал). Форум молодых ученых. – 2017. — С. 162-167

Интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс] – Режим доступа: www.olympic.ru (Дата обращения 21.08.2021)
2. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. [Электронный ресурс] – Режим доступа: www.minstm.gov.ru (Дата обращения 21.08.2021)
3. Всероссийская Федерация гиревого спорта. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://vfgs.ru/> (Дата обращения 21.08.2021)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ГИРЕВОЙ СПОРТ»

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки
Умения:	
использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и	Практическое занятие

профессиональных целей	
использование техник работы со снарядами в гиревом спорте	Практическое занятие
применение навыков в организации и проведении спортивных мероприятий	Участие в соревнованиях
Знания:	
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Практическое занятие
основы здорового образа жизни и техники безопасности при занятиях гиревым спортом	Практическое занятие
специфика тренировочного процесса	Практическое занятие
история возникновения и развития гиревого спорта, правила организации соревнований	Практическое занятие
Личностные результаты:	
ЛР 1. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.	наблюдение
ЛР 2. Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.	наблюдение дипломы достижений
ЛР 3. Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.	наблюдение
ЛР 4. Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».	наблюдение; наличие лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»
ЛР 5. Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.	наблюдение
ЛР 6. Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.	наблюдение
ЛР 7. Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	наблюдение
ЛР 8. Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных,	наблюдение дипломы

конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.	достижений
ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	наблюдение
ЛР 10. Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.	наблюдение
ЛР 11. Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.	наблюдение
ЛР 12. Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.	наблюдение
<i>Итоговый контроль</i>	<i>зачет в форме проведения соревнований</i>