**Бюджетное учреждение профессионального образования Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Нижневартовский социально-гуманитарный колледж»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Утверждено педагогическим советом БУ «Нижневартовский социально - гуманитарный колледж»протокол № 4от 27 марта 2015 года |  |  Утверждаю Директор БУ «Нижневартовский социально-гуманитарный колледж»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.П.Коробова приказом № -  от 201 года |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование программы | Гиревой спорт |
| Вид программы | общеразвивающая  |
| Направленность программы | физкультурно-спортивная |
| Форма обучения  | очная |
| Категория обучающихся | Дети старшего школьного возраста и взрослые |
| Требования к уровню образования обучающихся | любые лица без предъявления требований к уровню образования |
| Срок освоения программы | 1 год |
| Срок освоения программы в случае обучения по индивидуальному учебному плану | 1 год |
| Количество часов всего | 102 |
| Количество часов в неделю | 3 |
| После освоения образовательной программы обучающемуся выдается |  |

г. Нижневартовск

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

* 1. Направленность программы: Физкультурно-спортивная
	2. Брагин Илья Александрович. Преподователь организатор ОБЖ
	3. Актуальность программы:

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 его в массовые праздники, проведению различных соревнований, использованию в системе физического воспитания в образовательных учреждениях.

* 1. Педагогическая целесообразность программы:

Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что занятия

гиревым спортом улучшают физическое развитие и эмоциональное состояние детей,

формирует жизненно важные навыки:

* правильную походку и красивую осанку, укрепление здоровья учащихся;
* разносторонняя физическая и техническая подготовленность в гиревом спорте;
* воспитание морально-волевых качеств;
* формирование личностных качеств занимающихся, их поведения в соответствии с
* общественными нормами морали, гражданской и спортивной этике, развитие
* интеллектуального потенциала;
	1. Цель курса:

Воспитание разносторонней, гармонично развитой личности гражданина-патриота, способного стать достойным и полноправным членом нашего общества.

Задачи курса:

* укрепление здоровья студентов;
* гармоническое физическое развитие, разносторонняя физическая и техническая подготовленность в гиревом спорте;
* воспитание морально-волевых качеств;
* формирование личностных качеств занимающихся, их поведения в соответствии с общественными нормами морали, гражданской и спортивной этике, развитие интеллектуального потенциала;
* подготовка спортсменов-гиревиков для пополнения сборных команд;
* подготовка инструкторов и судей по гиревому спорту для оказания помощи в проведении учебно-тренировочного процесса в спортивных и общеобразовательных школах и других организациях.
	1. Возраст и количество слушателей: Возраст от 16 до 20лет, количество слушателей 10.
	2. Сроки реализации программы: с 15 сентебря 2014г. до 31 мая 2015г.
	3. Распределение часов

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Всего | Теоретическое обучение | Практические занятия | Самостоятельная работа |
| 102 | 4 | 98 | 0 |

* 1. Формы и режим занятий, используемые образовательные технологии

Формы занятий: лекционные и практические занятия. Занятия проводятся по 1 академическому часу 3 раза в неделю. Здоровье сберегающие технологии и Разноуровневое обучение.

* 1. В результате освоения курса слушатель должен:

знать:

Развитие физкультурного движения и историей возникновения и развития гиревого спорта в России и мире, получают краткие знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, сведения по тактике – технической подготовке, методике обучения и тренировке.

уметь:

овладеть техникой выполнения упражнений классического двоеборья, длинного цикла, гиревого жонглирования. Выполняют упражнения, направленные на развитие физических качеств, сдают контрольные нормативы и участвуют в соревнованиях в соответствии с календарным планом

* 1. **Аттестация по итогам освоения программы.** (аттестация не предусмотрена)

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

|  |
| --- |
| 2.1 Учебно-тематический план |

|  |  |
| --- | --- |
| Раздел, тема | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу слушателей и трудоемкость (в часах) |
| Теоретическое обучение | Практическиезанятия | Самостоятельная работа |
| Раздел 1Основы техники классических упражнений в гиревом спорте |  | 64 |  |
| Тема 1.1Совершенствование классических упражнений: рывка, толчка, толчка по длинному циклу, приемов жонглирования. | 4 | 12 |  |
| Тема 1.2Основы техники классических упражнений в гиревом спорте |  | 34 |  |
| Тема 1.3 Развитие специальных физических качеств занимающихся |  | 18 |  |
| Раздел 2Общая физическая подготовка |  |  |  |
| Тема 2.1Общая физическая подготовка |  | 24 |  |
| Тема 2.2 Контрольные испытания по специализации и ОФП. |  | 10 |  |
| Итого | 4 | 98 | 0 |

2.2. Содержание курса

1. Введение:

Гиревой спорт в разных формах издавна является частью культуры русского народа, неотъемлемой частью системы физического воспитания. Как разновидность тяжёлой атлетики появился в России в конце XIX века. В 1992 г. Была создана Международная федерация гиревого спорта, в 1992 прошёл первый чемпионат Европы, в 1993 – чемпионат Мира, первый кубок мира – в 1994. Возросший в последние годы интерес к национальным видам спорта коснулся и гиревого спорта. Стремительный рост его популярности приводит к появлению всё новых и новых поклонников уже не только на территории бывшего СССР, но и во многих других странах мира. Интерес к этому виду спорта испытывают не только спортсмены, но и просто люди, занимающиеся физической культурой, ввиду его доступности. 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 его в массовые праздники, проведению различных соревнований, использованию в системе физического воспитания в образовательных учреждениях.

Тема 1Совершенствование классических упражнений: рывка, толчка, толчка по длинному циклу, приемов жонглирования

Теоретическая подготовка

1.Физическая культура и спорт в России. 2. Состояние и развитие гиревого спорта в России. 3.Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. 4. Значение общей физической подготовки в спорте.

Практическая часть

Основытехники.

Техника выполнения соревновательных упражнений: рывка, толчка, толчка по длинному циклу и гиревому жонглированию. Биомеханические основы соревновательных упражнений, особенности взаимосвязи двигательных качеств и параметров техники движений. Индивидуальные особенности техники при выполнении упражнений.

Спортивная тренировка.

* Рывок левой, правой рукой отдельно и поочередно.
* Толчок гирь двумя руками.
* Толчок двух гирь по длинному циклу.

Вес гирь 12,16,24 кг подбирается в зависимости от степени подготовленности, собственного веса и реализуемых в данном случае задач.Классические упражнения в процессе тренировки выполняются с большим количеством повторений до наступления значительного утомления, с целью максимально увеличить силовую выносливость, как основное качество в гиревом спорте.Можно бесконечно долго развивать силовую выносливость большим количеством повторений, но если нет базовой силы, то процесс этот будет долгим и малоэффективным. Для развития базовой силы используются следующие упражнения:

* жим штанги лежа
* жим штанги стоя
* приседания со штангой на плечах
* становая тяга
* взятие штанги на бицепс

В тренировочный процесс обязательно входят специфические упражнения:

* швунг штанги
* рывок штанги в стойку
* полуприсед со штангой на плечах
* многократные выпрыгивания из полуприседа со штангой на плечах

Для развития специальной силы рекомендуется выполнять (по возможности) упражнения с утяжеленными гирями. Это связано с особенностями конфигурации снаряда, а, следовательно, с особенностями употребляемого хвата, преодолением сил, действующих в разных направлениях.

Тема 2 Общая физическая подготовка

Подтягивание, отжимание от пола, брусьев, кроссовая подготовка.

Большое внимание в своей программе я уделяю силовому жонглированию.

Жонглирование гирями развивает, кроме силовых, координационные

 способности, а также повышает интерес к занятиям гирями.

Виды жонглирования:

* Индивидуальное (вращение от себя, вращение на себя)
* Жонглирование в парах (одной гирей, встречное – двумя гирями)
* Отдельные элементы: вращение перед собой, за спиной, круговые движения в вертикальной и горизонтальной плоскости.

Программный материал по гиревому спорту

Общая физическая подготовка:

Теория: средства ОФП. Значение ОФП.

ходьба, бег, общеразвивающие упражнения

-упражнения с отягощениями (стоя, сидя, лежа).

упражнения на перекладине, легкоатлетические упражнения, спортивные игры.

-упражнения для развития силы, общей выносливости, скоростно-силовых качеств.

Тема 3 Специальная физическая подготовка:

Средства СФП. Значение СФП.

упражнения с гантелями, гирями, штангой (приседания со штангой или гирями на:

плечах и груди, жим штанги стоя, сидя, лежа).

маховые движения с гирей в различных направлениях.

многократные повторения упражнений со штангой или гирями, близких к

классическим.

упражнения для развития координации движений.

наклоны с гирями на плечах, различные подводящие упражнения с гирями и

штангой.

Основы техники упражнений с гирями и на тренажерах:

упражнения на различных тренажерах для развития мышц рук, ног, туловища,

 спины и др.

 -подводящие и вспомогательные упражнения для выполнения рывка гири.

 - рывок гири 16 кг, 24кг левой и правой рукой.

 -маховые движения с гирями, близкие к основным движениям при рывке.

 -стартовые положения при подъеме гири на грудь и с груди.

 Контрольные испытания:

 -проводятся по общей и специальной физической подготовке и основам

 технической подготовки

Упражнения, используемые для развития силовых способностей в разделах программного материала:

Легкая атлетика

Здесь преимущество отдается развитию скоростно-силовых качеств. Для этого

используются следующие упражнения:

1. Прыжки на одной ноге (поочередно на правой, левой).
2. Прыжок в длину с места толчком двух ног.
3. Тройные, пяти и десятикратные прыжки на одной и двух ногах.
4. Бег в подъем и под уклон.
5. Запрыгивание на препятствие разной высоты.
6. Прыжки в глубину.
7. Перепрыгивание через скамейки (по типу «Прыжки через нарты» у народов севера).
8. Метание снарядов разног веса и формы (мячи, ядра разного веса, гири от разбитых гантелей с рукоятью и без нее, камни разного веса).
9. Толкание ядра и тяжелых камней одной и двумя руками (индивидуально и в парах).

Комплекс упражнений со штангой

1. Жим штанги стоя.
2. Жим штанги лежа.
3. сгибание и разгибание рук в локтевых суставах.
4. Тяга штанги к груди в наклоне.
5. Становая тяга.
6. Приседание со штангой на плечах.
7. Подъем на носки (штанга на плечах или за спиной в опущенных руках).

Вес штанги небольшой, что бы учащиеся смогли выполнить 8-12 повторов в 3-4 подходах. Предельные и околопредельные веса на уроках не используются.

Комплекс упражнений с гирями

1. Подъем гири на грудь с кача (размахивание), одной или двумя руками.
2. Классический рывок гири.
3. Классический толчок гири; одной или двух одновременно.
4. Жим гирь двумя руками стоя одновременно или попеременно.
5. Жим гирь лежа на горизонтальной или наклонной скамье.
6. Разведение гирь в стороны лежа на скамье.
7. Тяга гири двумя руками к подбородку.
8. Сгибание рук в локтевых суставах.
9. Приседание с одной или двумя гирями из положения: гири на груди, гири на плечах, гири за спиной в отпущенных руках.
10. Поднимание на носки с различным расположением гирь. Вес гирь 12-16-24-кг, подбирается в зависимости от подготовленности учащихся, от выполняемого упражнения.

Комплекс упражнений с гантелями

1. Имитация прямых ударов в боксе.
2. Жим гантелей стоя, лежа.
3. Поднимание рук через стороны и перед собой.
4. Разведение рук с гантелями в положении лежа.
5. Сгибание рук с гантелями в локтевых суставах.
6. Приседания и полуприседы с гантелями в различных вариантах.
7. Прыжки с гантелями в опущенных или согнутых руках.

Вес используемых гантелей от 2 до 12 кг, количество повторений зависит от

подготовленности обучаемых.

3. условия реализации УЧЕБНОГО КУРСА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение:

Учебный Спортивный зал

Набор гирь массой -16, 24, 32 кг.

Гимнастические снаряды: турник, брусья.

Тренажеры для занятий

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

http://www.vfgs.ru/

3.3. Информационное обеспечение

1. Воротынцев, А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А.И. Воронынцев. – М.: Советский спорт, 2002. – 272 с.: ил.
2. Гиревой спорт в России, пути развития и современные технологии в подготовке спортсменов высокого класса: Всероссийская научно-практическая конференция / сост. И.В. Морозов. – Ростов н/Д: Рост. гос. строительный ун-т, 2003. – 108 с., ил.
3. Гиревой спорт: Правила соревнований. – Рыбинск: Президиум ВФГС, 2009. – 12 с.
4. Дворкин, Л.С. Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 384 с.
5. Добровольский, С.С. Техника гиревого двоеборья и методика ее совершенствования: Учебное пособие / С.С. Добровольский, В.Ф. Тихонов. – Хабаровск: ДВГАФК, 2008. – 108 с.: ил.