

**МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«РОСТОВСКИЙ-НА-ДОНУ АВТОДОРОЖНЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директора по воспитательной работе

\_\_\_\_\_/С.В. Ростопшина  
01 сентября 2022 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБПОУ РО «РАДК»

\_\_\_\_\_/С.Ю. Гонтарев  
01 сентября 2022 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Гиревой спорт (ОФП ППФП)»**

**Ростов-на-Дону  
2022 г.**

Дополнительная общеразвивающая программа «Гиревой спорт (ОФП ППФП)» разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ, Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной Правительством Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р, Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрирован в Минюстиции РФ 26.09.2022 № 70226), СМК.П.-112 Положение об организации образовательной деятельности по программам дополнительного образования детей и взрослых ГБПОУ РО «РАДК».

Организация-разработчик:

ГБПОУ РО «Ростовский–на–Дону автодорожный колледж»

Разработчик: Перковец Р.Я.

преподаватель ГБПОУ РО «Ростовский – на-Дону автодорожный колледж»

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка дополнительной общеразвивающей программы «Гиревой спорт (ОФП ППФП)»
2. Структура и содержание дополнительной общеразвивающей программы «Гиревой спорт (ОФП ППФП)»
3. Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол»
4. Рекомендуемая литература по дополнительной общеразвивающей программе «Гиревой спорт (ОФП ППФП)»

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ГИРЕВОЙ СПОРТ (ОФП ППФП)»

## 1.1 Дополнительная общеразвивающая программа «Гиревой спорт (ОФП ППФП)»

Дополнительная общеразвивающая программа «Гиревой спорт (ОФП ППФП)» направлена на формирование и развитие спортивных достижений студентов, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени.

## 1.2 Цели и задачи дополнительной общеразвивающей программы «Гиревой спорт (ОФП ППФП)»

Образовательная деятельность по дополнительной общеразвивающей программе «Гиревой спорт (ОФП ППФП)» направлена на удовлетворение потребностей в здоровом образе жизни и интересов обучающихся; выявление, развитие и поддержку обучающихся, проявивших выдающиеся способности; формирование положительных черт характера: упорство, выносливость, взаимопомощь, стремление быть «первым» и чувства «локтя», а также воспитание чувства патриотизма и коллективизма – благодатная почва для подготовки будущих защитников Родины.

### Основными задачами программы являются:

1. расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «Гиревой спорт (ОФП ППФП)» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
2. совершенствование функциональных возможностей организма занимающихся посредством спортивно-рекреационного направления подготовки;
3. формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
4. формирование умений в организации и судействе спортивной игры гиревого спорта;
5. повышение специальной технической, физической, тактической подготовки студентов по гиревому спорту;
6. подготовка студентов к соревнованиям по гиревому спорту.

Сроки освоения дополнительной общеразвивающей программы «Гиревой спорт (ОФП ППФП)»: 1 год обучения (1-4 курсы) с нагрузкой 9 часов в неделю.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ГИРЕВОЙ СПОРТ (ОФП ППФП)»

### 2.1 Объем программы и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	360
в том числе:	
теоретическое обучение	3
практические занятия	357

## 2.2 Содержание дополнительной общеразвивающей программы «Гиревой спорт (ОФП ППФП)»

### **Общекультурное и социальное значение Здоровый образ жизни.**

Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Способствовать к самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вработывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.

Основы здорового образа и стиля жизни.

Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, ее влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокinezия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье.

### **Общая физическая подготовка.**

Теоретические сведения. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности.

Двигательные действия. Обучение основным приемам техники упражнений гиревого спорта (толчок двух гирь, толчок двух гирь по длинному циклу, рывок гири)

В том числе практических занятий

1. На каждом занятии планируется решение задач по сопряженному воспитанию двигательных качеств и способностей:

- воспитание выносливости
- воспитание силы
- воспитание скоростно-силовых качеств
- воспитание координации движений

2. Спортивные игры

**Учебно-тренировочный этап.** Обучение основным приемам техники упражнений гиревого спорта (толчок двух гирь, толчок двух гирь по длинному циклу, рывок гири).

Подъем гирь (классический толчок, рывок). Общая траектория подъема гирь

Подъем гирь (длинный цикл). Общая траектория подъема гирь

Подъем гирь (классический толчок). Общая траектория подъема гирь

Подъем гирь (рывок). Общая траектория подъема гирь, правильное положение дужки гири в верхнем и нижнем положениях, изучение маятникового движения

Подъем гирь (классический толчок)

. Общая траектория подъема гирь, правильное положение гирь и локтей на груди

Подъём гири (длинный цикл)  
Общая траектория подъёма гири, техника заброса  
Подъём гири (классический толчок, рывок)  
Общая траектория подъёма гири, правильное положение центра тяжести  
Классический толчок одной гири  
силовая подготовка на тренажёрах  
Рывок одной гири  
силовая подготовка на тренажёрах  
Толчок по длинному циклу  
силовая подготовка на тренажёрах  
игры, кросс, лыжи, коньки, общеразвивающие упражнения (ОРУ)  
Овладение техническими навыками ОРУ, частичный перенос в гиревой спорт  
Подъём гири (классический толчок, рывок)  
Общая траектория подъёма гири  
Подъём гири (длинный цикл)  
Общая траектория подъёма гири и темп выполнения упражнения, умение распределить силы на всю тренировку  
Подъём гири (классический толчок)  
Общая траектория подъёма гири, правильное дыхание во всех фазах подъёма гири  
Подъём гири (толчок)  
навыки применения переменного метода  
Подъём гири (рывок)  
Общая траектория подъёма гири, правильное положение плеча при сбросе гири  
Подъём гири (длинный цикл)  
Свобода обращения с гирей и поведение в спортивном зале  
Кросс  
Умение контролировать дыхание при смене темпа  
Классический толчок одной гири  
силовая подготовка на тренажёрах  
Спортивные игры, ОРУ  
Освоение технических навыков спортивных игр и ОРУ, частичный перенос в гиревой спорт  
Кросс  
Умение контролировать дыхание при смене темпа  
Соревновательная практика

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ГИРЕВОЙ СПОРТ (ОФП ППФП)»**

#### **Требование к минимальному материально-техническому инвентарю.**

Реализация дополнительной общеобразовательной программы «Гиревой спорт (ОФП ППФП)» требует наличия спортивного зала с раздевалкой и душевыми, тренажерного зала, баскетбольные мячи и спортивный инвентарь.

#### **Материально – техническое обеспечение:**

оборудование для силовых упражнений гантели, утяжелители, гири, резина, штанги с комплектом различных отягощений, скакалки, гимнастические коврики, гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка разметочная для прыжков и метания; столы для настольного тенниса, ракетки для игр настольный теннис

### **4. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ «ГИРЕВОЙ СПОРТ (ОФП ППФП)»**

1. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки: Учебник для высших учебных заведений / Г.П. Виноградов – М.: Советский спорт, 2016
2. Воротынцев, А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А.И. Воронинцев. – М.: Советский спорт, 2016
3. Дворкин, Л.С. Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2019
4. Добровольский, С.С. Техника гиревого двоеборья и методика ее совершенствования: Учебное пособие / С.С. Добровольский, В.Ф. Тихонов. – Хабаровск: ДВГАФК, 2019
5. Зайцев, Ю.М. Занимайтесь гиревым спортом. – М.: Советский спорт, 2017