

Муниципальное казенное учреждение
дополнительного образования
«Лебяжье-вский Дом творчества»

ПРИНЯТА
На заседании методического
совета
Протокол № 1
от 30.08.2019 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКУДО
«Лебяжье-вский Дом творчества»
Щербинина Н.А.
Приказ № 30 от 02.09.2019 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
**«Силовое жонглирование гири
Дружина»**

Уровень освоения программы: ознакомительный
Возраст учащихся: 10-18 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель: Яхнич Ефим Владимирович,
педагог дополнительного образования

СОДЕРЖАНИЕ

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

1.2 Цель и задачи программы

1.3 Планируемые результаты

1.4 Учебно-тематический план

1.5 Содержание программы по годам обучения

Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ПРОГРАММЫ

2.1 Формы аттестации/ контроля

2.2 Оценочные материалы

2.3 Методическое обеспечение программы

2.4 Список литературы и источников

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

| | |
|-----------------------------------|--|
| Авторы программы | Яхнич Ефим Владимирович, педагог |
| Наименование учреждения | МКУДО «Лебяжье-вский Дом творчества» |
| Наименование программы | Дружина |
| Объединение | Силовое жонглирование гири |
| Тип образовательной программы | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа |
| Направленность программы | Физкультурно- спортивная |
| Образовательная область программы | |
| Вид программы | Авторская (не сертифицированная) |
| Возраст учащихся | 10-18 лет |
| Срок обучения | 1 год |
| Объем часов | 144 |
| Уровень освоения | Ознакомительный |
| Цель программы | Подготовка силовых жонглёров для выступлений на соревнованиях и мероприятиях, общая физическая подготовка |
| С какого года реализуется | с 2019 года |

Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Программа «Дружина» является программой по допрофессиональной физкультурно-спортивной подготовке ознакомительного уровня освоения.

Программа разработана с учетом положений законодательных и нормативных актов Российской Федерации и Курганской области:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
2. Конвенция ООН о правах ребенка;
3. Конституция РФ;
4. Концепция развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 г.
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”;
6. Постановление государственного главного врача РФ от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172 – 14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
7. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Минтруда и соц. защиты РФ от 08.09.2015 № 613 н)
8. Концепция развития системы дополнительного образования детей и молодежи в Курганской области от 17.06.2015 г.;
9. Государственная Программа Курганской области "Развитие образования и реализация государственной молодежной политики" на 2016 – 2020 годы, подпрограмма "Реализация государственной молодежной политики, воспитания и дополнительного образования детей и молодежи" (постановление правительства Курганской области от 21.01.2016 № 9) ;
10. Локальные акты МКУДО «Лебяжье-Восточный Дом творчества» (Устав; должностные инструкции; Положение о дополнительных общеобразовательных программах, Правила по технике безопасности, пожарной безопасности; инструкция по охране жизни и здоровья детей и др.)

Актуальность программы заключается в том что, силовое жонглирование гири на данный момент является не только видом спорта, но и средством оздоровления организма. Доступность, зрелищность, непритязательность расширяют круг любителей силового жонглирования и способствуют включению его в массовые праздники, проведению различных соревнований, использованию в системе физического воспитания в образовательных учреждениях.

Педагогическая целесообразность программы:

Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что занятия гиревым спортом улучшают физическое развитие и эмоциональное состояние детей, формируют 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.

Условия реализации программы

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

По своему виду является модифицированной. Срок реализации программы – 1 год (в объеме 144 часа).

Рассчитана на возраст учащихся 10 - 18 лет.

Содержание программы строится из расчёта 2 часа в неделю. Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа (40 минут занятие, 10 минут перерыв). Группа состоит из 15 человек. Занятия посещают учащиеся, заинтересованные в этом направлении и по желанию без ограничений здоровья.

1.2 Цель и задачи программы

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

Задачи курса:

Задачи:

1) обучающие:

- овладение знаниями, необходимых для безопасного жонглирования гирями;
- подготовка спортсменов-жонглёров для участия в соревнованиях различного уровня;
- подготовка инструкторов и судей по силовому жонглированию и гиревому спорту для оказания помощи в проведении учебно-тренировочного процесса в спортивных и общеобразовательных школах и других организациях.

2) воспитывающие:

- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание спортсменов-жонглёров чувства взаимопомощи, готовности помочь человеку в различных сложных неординарных ситуациях;
- воспитание чувства ответственности за личную безопасность и безопасность других;

3) развивающие:

- гармоническое физическое развитие, разносторонняя физическая и техническая подготовленность в силовом жонглировании и гиревом спорте;
- укрепление здоровья обучающихся;
- формирование личностных качеств занимающихся, их поведения в соответствии с общественными нормами морали, гражданской и спортивной этике, развитие интеллектуального потенциала.

1.3 Планируемые результаты

- укрепление здоровья воспитанников;
- 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 этики, 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;
- освоение широкого арсенала технико-тактических навыков и приемов гиревого спорта, понятий и терминов гиревого спорта;
- умение работать в коллективе, подчинять свои действия интересам команды в достижении общей цели;

- знание и применение основ физической культуры и спорта;
- выступление на соревнованиях разного уровня.

1.4 Учебно-тематический план

| № | Тема раздела | Всего часов | теория | практика |
|---|--|-------------|--------|----------|
| 1 | Основы силового жонглирования гирями и гиревого спорта. Изучение элементов силового жонглирования. | 60ч | 10ч | 50ч |
| 2 | Общая физическая подготовка | 42ч | 6ч | 36ч |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 30ч | 6ч | 24ч |
| 4 | Составление соревновательных и сценических программ по силовому жонглированию | 12ч | 2ч | 10ч |
| | Итого: | 144ч | 24ч | 120ч |

1.5 Содержание программы по годам обучения

Тема №1. Основы силового жонглирования гирями и гиревого спорта. Изучение элементов силового жонглирования.

Теория. Терминология. Общее понятие о технике, ее определение и содержание. Основа техники, определяющее звено техники, детали техники. Подготовительная, основная (рабочая) и заключительная фазы двигательных действий, ритмические структуры в соревновательных упражнениях. Траектория движения, амплитуда движения.

Значение техники упражнений для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация средств и методов. Анализ техники изучаемых соревновательных упражнений. Методические приемы и средства обучения технике соревновательных упражнений. Единство технической и физической подготовки. Техническое разнообразие выполнения соревновательных упражнений, показатели надежности техники, целесообразная вариативность.

Практика. Индивидуальное (вращение от себя, вращение на себя);

Жонглирование в парах (одной гирей, встречное – двумя гирями);

Жонглирование в тройках (одновременно двумя, тремя гирями);

Жонглирование в четверках (двумя и встречное четыремя гирями);

Отдельные элементы: вращение перед собой, за спиной, круговые движения в вертикальной и горизонтальной плоскости. Рывок левой, правой рукой. Отдельно и поочередно;

Толчок гирь двумя руками;

Толчок двух гирь по длинному циклу.

Вес гирь 8,16,24,32 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.

Тема №2. Общая физическая подготовка.

Теория. Физические качества. Виды силовых качеств: собственно силовые, скоростно-силовые, силовая выносливость. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика развития силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы развития быстроты движений. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости: общая и специальная физическая выносливость.

Практика. Приседание со штангой на плечах и груди. Толчок штанги двумя руками с груди. Жим штанги стоя, сидя и лёжа. Швунг толчковый из за головы. Поднимание на носки со штангой на груди и плечах. Тяга штанги узким хватом с виса от уровня бёдер. Выпрыгивание со штангой на плечах из полуприседа. Поднимание штанги двумя руками на грудь. Приседание со штангой над головой в выпрямленных руках. Наклоны туловища вперёд со штангой на плечах за головой. Рывок штанги узким хватом в стойке. Повороты туловища в стороны со штангой на плечах. Вращение туловища со штангой на плечах. Подскоки со штангой на плечах.

Тема №3. Специальная физическая подготовка.

Теория. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж.

Практика. 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 №4. Составление соревновательных и сценических программ по силовому жонглированию

Теория. Изучение классификации элементов силового жонглирования. Составление соревновательной программы по СЖГ. Составление сценической программы по СЖГ с использованием нестандартных элементов. Изучение основных ошибок при составлении программы.

Практика. Отработка программы. Выступление на соревнованиях по силовому жонглированию. Показательные выступления на мероприятиях с программой силового жонглирования гирями

Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ПРОГРАММЫ

2.1 Формы аттестации/ контроля

Освоение учащихся программы: посредством игровой групповой деятельности (применение знаний на практике - турниры, фестивали).

Роста организаторских умений: по результатам участия команды в организации мероприятий - судейство, подготовка собственных программ - на основе самооценки, оценки участников объединения, педагогов, специалистов.

Личностного роста: на основе творческой самооценки, оценки участников объединения, педагогов, специалистов.

2.2 Оценочные материалы

Критериями оценки эффективности подготовки служат динамика выполнения контрольных нормативов и уровень спортивных результатов.

2.3 Методическое обеспечение программы

| № п/п | Раздел программы | Форма занятий | Методы организации учебно-воспитательного процесса | Дидактический материал | Техническое оснащение занятий | Формы подведения итогов |
|-------|--|-------------------------------|---|------------------------|---|-------------------------|
| 1 | Основы силового жонглирования гири и гиревого спорта. Изучение элементов силового жонглирования. | Лекция, практические занятия. | Лекция, практические занятия, | методический материал | Гири 8, 10, 12, 14, 16, 24, 28, 32 кг. | Зачет |
| 2 | Общая физическая подготовка | Лекция, практические занятия. | Лекция, практические занятия, игра, викторина, зачёт. | методический материал | Тренажёры. Скакалки гимнастические. Штанги большие. Штанги маленькие. Диски для штанги разного веса. Гири 8, 10, 12, 14, 16, 24, 28, 32 кг. Гантели разного веса. | Зачет |

| | | | | | | |
|---|---|-------------------------------|--|-----------------------|---|---------|
| 3 | Специальная физическая подготовка | Лекция, практические занятия. | словесные, наглядные, практические. фронтальные, индивидуально-фронтальные. | методический материал | Штанги большие. Штанги маленькие. Диски для штанги разного веса. Гири 8, 10, 12, 14, 16, 24, 28, 32 кг. Гантели разного веса. | Зачет |
| 4 | Составление соревнований и сценических программ по силовому жонглированию | Лекция, практические занятия. | словесные, наглядные, практические. фронтальные, индивидуально-фронтальные. | методический материал | Гири 8, 10, 12, 14, 16, 24, 28, 32 кг. | Конкурс |

1. Спортивный зал.
2. Тренажёрный зал.
3. Тренажёры.
4. Штанги большие.
5. Штанги маленькие.
6. Диски для штанги разного веса.
7. Гири 8, 10, 12, 14, 16, 24, 28, 32 кг.
8. Гантели разного веса.
9. Скакалки гимнастические.
10. Магнитофон для возможности музыкального сопровождения и подбора музыки для программ.

2.4 Список литературы и источников

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Воротынцев, А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А.И. Воронинцев. – 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.

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Стань сильным М. Зелеский М. «Детская литература»

2. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки: Учебник для высших учебных заведений / Г.П. Виноградов – М.: Советский спорт, 2009. - 328 с.
3. Дворкин, Л.С. Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2001. – 384 с.