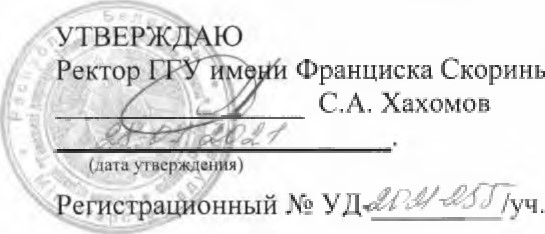
**Учреждение образования**

**«Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»**



Скорины

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Учебная программа учреждения высшего образования**

**по учебной дисциплине для всех специальностей**

2021 г.

Учебная программа составлена на основе: типовой учебной программы МО РБ, утвержденная 27.06.2017 г., рег. № ТД-СГ 025/тип. и учебных планов ГГУ им. Ф. Скорины.

**Составители:**

**Д.Д. Захарченко** - преподаватель кафедры физического воспитания и спорта УО «ГГУ имени Ф. Скорины».

**РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:**

Кафедрой физической культуры и спорта

(протокол № 10 от 18.05.2021г.);

Научно-методическим советом УО «ГГУ им. Ф. Скорины»

(протокол № 9 от 28.07.2021г.)

Перечень специальностей:

1-02 03 03 Белорусский язык и литература. Иностранный язык (английский) (1 курс)

1-21 05 01 Белорусская филология (по направлениям) (2,3 курс)

1-02 03 04 Русский язык и литература. Иностранный язык (английский, китайский) (1,2 курс)

1-21 05 02 Русская филология (по направлениям)

1-21 03 01 История (по направлениям)

1-23 01 02 Лингвистическое обеспечение межкультурных коммуникаций (по направлениям) (1,2 курс)

1-23 01 12 Музейное дело и охрана историко-культурного наследия (по направлениям)

1-02 03 06 Иностранные языки (с указанием языка)

1-25 01 07 Экономика и управление на предприятии

1-25 01 04 Финансы и кредит

1-26 02 01 Бизнес-администрирование

1-25 01 12 Экономическая информатика

1-26 01 01 Государственное управление

1-31 01 01 Биология (по направлениям)

1-75 01 01 Лесное хозяйство

1-31 02 01 География (по направлениям)

1-51 01 01 Геология и разведка месторождений полезных ископаемых

1-33 01 02 Геоэкология

1-31 04 01 Физика (по направлениям)

1-31 04 03 Физическая электроника

1-31 04 08 Компьютерная физика

1-31 03 01 Математика (по направлениям)

1-31 03 03 Прикладная математика (по направлениям) (3 курс)

1-31 03 06 Экономическая кибернетика (по направлениям)

1-31 03 07 Прикладная информатика (по направлениям) (1,2 курс)

1-39 03 02 Программируемые мобильные системы

1-40 01 01 Программное обеспечение информационных технологий

1-40 04 01 Информатика и технологии программирования

1-53 01 02 Автоматизированные системы обработки информации

1-39 03 01 Электронные системы безопасности

1-98 01 01 Компьютерная безопасность (1 курс)

1-23 01 04 Психология

1-03 04 01 Социальная педагогика

1-86 01 01 Социальная работа (по направлениям)

1-24 01 02 Правоведение

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

В высшем учебном заведении «Физическая культура» относится к дополнительным видам обучения в учебных планах всех специальностей и является значимой частью в формировании общей и профессиональной культуры современного высокообразованного специалиста, системы гуманистического воспитания студентов.

Учебная программа по дисциплине «Физическая культура» по гиревому спорту разработана на основании нормативно-правовых документов, регламентирующих работу учреждений высшего образования, и предназначена в качестве руководства для деятельности кафедр физического воспитания и спорта. Программа определяет совместное сотрудничество преподавателя и студента в учебно-воспитательном процессе на всем протяжении обучения в соответствии с требованиями к уровню освоения дисциплины и формированию физической культуры личности. Отличительными особенностями данной программы по сравнению с предыдущими являются:

* продолжение деятельности учреждений высшего образования в области политики качества общего физкультурного образования,
* обновление содержания дисциплины,
* повышение эффективности преподавания физической культуры в контексте реализации программы здоровьесбережения обучающихся,
* использование индивидуального подхода в обучении и формировании профессионально-значимых компетенций обучающегося.

**Целью** учебной дисциплины «Физическая культура» по гиревому спорту является формирование и развитие социально-профессиональной, практико-ориентированной компетентности, позволяющей сочетать академические, социально-личностные, профессиональные компетенции для решения задач в сфере профессиональной и социальной деятельности; формирование профессиональных компетенций для работы в области физической культуры и спорта.

Реализация целевой функции настоящей учебной дисциплины связано с решением следующих **задач:**

– создание представления об объективных предпосылках становления и развития гиревого спорта;

– изучение теории и методики обучения технике и тактике, содержание средств и методов, а также приемов и действий в гиревом спорте;

– получение практических навыков анализа содержания спортивной и прикладной деятельности в гиревом спорте;

– получение практических навыков необходимых для проведения учебно-тренировочных занятий различной направленности;

– совершенствование технико-тактического мастерства, двигательных способностей и психологических качеств у обучающихся, необходимых им в дальнейшей практической деятельности;

– формирование профессионально-прикладных знаний, умений и навыков, необходимых обучающимся в будущей трудовой деятельности.

**Спортивное учебное отделение** формируется из числа студентов разных курсов и факультетов (включая студентов заочной формы обучения, являющихся членами сборных команд вузов), зачисленных для получения высшего образования I и II ступени в установленном порядке, показавших хорошую физическую подготовленность, как общую, так и специальную, и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям избранным видом спорта. При распределении в спортивное отделение учитываются наличие у студента спортивного разряда или звания, а также его желание заниматься определенным видом спорта и совершенствовать свое спортивное мастерство.

Образовательный процесс в спортивном отделении направлен на:

* соблюдение принципов спортивной тренировки (цикличность, волнообразность, индивидуализация, углубленная специализация, непрерывность тренировочного процесса, единство общей и специальной подготовки);
* повышение уровня спортивного мастерства;
* приобретение теоретико-методических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности студента;
* подготовку студента-спортсмена к спортивным соревнованиям и соревновательной деятельности.

Численность учебных групп спортивного отделения определяется спецификой вида спорта, спортивной квалификацией занимающихся и реальными условиями учреждения высшего образования для проведения учебно-тренировочного процесса. Студенты групп спортивного совершенствования, имеющие высокую спортивную квалификацию, по представлению кафедры и согласованию с учебным отделом, деканатом, спортивным клубом приказом ректора могут быть переведены на индивидуальный график обучения с выполнением программных и зачетных требований в установленные сроки.

В результате изучения дисциплины «Физическая культура» по гиревому спорту обучающиеся должны

знать:

* правила избранного вида спорта;
* достижения белорусских спортсменов в данном виде спорта на международной арене;
* принципы Fair Play и олимпизма, спортивной этики;
* основы методики самостоятельных занятий и организации учебно-тренировочного процесса по виду спорта;
* основы организации соревнований и их судейства;
* гигиенические и организационные основы занятий физической культурой и спортом.

уметь:

* соблюдать требования техники безопасности при выполнении упражнений;
* владеть техникой и тактикой избранного вида спорта;
* осуществлять помощь в организации соревнования и судействе;
* владеть навыками здоровьесбережения;
* достойно отстаивать честь учреждения высшего образования на соревнованиях различного уровня.
* использовать в жизни практические умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, развитие и Совершенствование психофизических способностей и качеств;
* использовать опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

А также:

* приобрести соревновательный опыт путем участия в спортивных соревнованиях;
* повысить уровень функциональной подготовленности;
* освоить тренировочные и соревновательные нагрузки в соответствии с возрастом, полом и уровнем подготовленности обучающегося;
* приобрести навыки сохранения собственной физической формы.

Программный материал по физическому воспитанию базируется на приоритетных компонентах физической культуры, ее материальных и личностных ценностях, формирующих содержательную направленность обучения, воспитания и образования студента.

В соответствии со ст. 32, п. 11 Закона Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» распределение по учебным отделениям осуществляется на основании ежегодного медицинского обследования, проводимого в организациях здравоохранения в порядке, установленном Министерством здравоохранения Республики Беларусь.

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Физическая культура» по гиревому спорту изучается студентами на первых трех курсах всех специальностей университета в объеме 210 часов практических занятий. Контроль знаний осуществляется в форме зачета в каждом семестре.

**ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

В соответствии с Кодексом Республики Беларусь об образовании целью воспитания является формирование разносторонне развитой, нравственно зрелой, творческой личности обучающегося.

**Задачи** воспитания определены:

формирование гражданственности, патриотизма и национального самосознания на основе государственной идеологии;

подготовка к самостоятельной жизни, профессиональному самоопределению, выбору профессии и труду;

формирование нравственной, эстетической культуры и культуры в области охраны окружающей среды и природопользования;

формирование физической культуры, овладение ценностями и навыками здорового образа жизни;

формирование культуры семейных отношений;

создание условий для социализации, саморазвития и самореализации личности обучающегося.

Процесс воспитания должен отвечать следующим основным **требованиям:**

соответствие содержания, форм и методов воспитания цели и задачам воспитания;

системность и единство педагогических требований;

преемственность, непрерывность и последовательность реализации содержания воспитания с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся;

создание условий для развития творческих способностей обучающихся, включение их в различные виды социально значимой деятельности.

Воспитание включает **основные составляющие** (статья 17 Кодекса):

идеологическое воспитание, направленное на формирование у обучающихся знаний основ государственной идеологии, привитие подрастающему поколению общечеловеческих, гуманистических ценностей, идей, убеждений, отражающих сущность белорусской государственности;

гражданское и патриотическое воспитание, направленное на формирование у обучающихся активной гражданской позиции, патриотизма, правовой, политической и информационной культуры;

духовно-нравственное воспитание, направленное на приобщение обучающихся к общечеловеческим и гуманистическим ценностям, формирование нравственной культуры;

эстетическое воспитание, направленное на формирование у обучающихся эстетического вкуса, развитие чувства прекрасного;

воспитание психологической культуры, направленное на развитие, саморазвитие и самореализацию личности обучающихся;

воспитание физической культуры, физическое совершенствование;

формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни, осознания значимости здоровья как ценности и важности его сохранения;

семейное и гендерное воспитание, направленное на формирование у обучающихся ответственного отношения к семье, браку, воспитанию детей, осознанных представлений о роли и жизненном предназначении мужчин и женщин в соответствии с традиционными ценностями белорусского общества;

трудовое и профессиональное воспитание, направленное на понимание обучающимися труда как личностной и социальной ценности, формирование готовности к осознанному профессиональному выбору;

воспитание, направленное на формирование у обучающихся бережного отношения к окружающей среде и природопользованию;

воспитание культуры безопасности жизнедеятельности, направленное на формирование у обучающихся безопасного поведения в социальной и профессиональной деятельности;

воспитание культуры быта и досуга, направленное на формирование у обучающихся ценностного отношения к материальному окружению, умения целесообразно и эффективно использовать свободное время;

поликультурное воспитание, направленное на формирование у обучающихся толерантного отношения к представителям других культур, национальностей, вероисповеданий;

экономическое воспитание, направленное на формирование у обучающихся экономической культуры личности.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ (П.З.)

Гиревой спорт как разновидность физической культуры в Вузе. Естественнонаучные основы физического воспитания техника безопасности.

Обучить технике выполнения рывка гири. Совершенствовать технику выполнения рывка гири.

Обучить технике выполнения толчка гири. Совершенствовать технику выполнения толчка гири.

Обучить технике выполнения толчка гири с груди. Совершенствовать технику выполнения толчка гири с груди.

Обучить технике выполнения рывка махом. Совершенствовать технику выполнения рывка махом.

Обучить технике выполнения маха гири со сменой рук. Совершенствовать технику выполнения маха гири со сменой рук.

Обучить технике выполнения взятия гири на грудь. Совершенствовать технику выполнения взятия гири на грудь.

Обучить технике выполнения полутолчка гири. Совершенствовать технику выполнения полутолчка гири.

Обучить технике выполнения полутолчка гири, штанги. Совершенствовать технику выполнения полутолчка гири, штанги.

Обучить технике выполнения жимового швунта. Совершенствовать технику выполнения жимового швунта.

Обучить технике выполнения толчкового швунта со штангой. Совершенствовать технику выполнения толчкового швунта со штангой.

Обучить технике выполнения упражнений на перекладине. Совершенствовать технику выполнения упражнений на перекладине.

Обучить технике выполнения упражнений на брусьях. Совершенствовать технику выполнения упражнений на брусьях.

Обучить технике выполнения движений в длинном цикле. Совершенствовать технику выполнения движений в длинном цикле.

Обучить технике выполнения упражнений по длинному циклу. Совершенствовать технику выполнения упражнений по длинному циклу.

Обучить технике выполнения классического движения в длинном цикле. Совершенствовать технику выполнения классического движения в длинном цикле.

Обучить технике выполнения жима двумя гирями. Совершенствовать технику выполнения жима двумя гирями.

Обучить технике выполнения упражнений для развития гибкости. Совершенствовать технику выполнения упражнений для развития гибкости.

Обучить технике выполнения упражнений для развития силы. Совершенствовать технику выполнения упражнений для развития силы.

Обучить технике выполнения упражнений со штангой для развития силы. Совершенствовать технику выполнения упражнений со штангой для развития силы.

Обучить технике выполнения упражнений для развития выносливости. Совершенствовать технику выполнения упражнений для развития выносливости.

Обучить технике выполнения упражнений для развития быстроты. Совершенствовать технику выполнения упражнений для развития быстроты.

Обучить технике выполнения рывковых упражнений с гирями и со штангой. Совершенствовать технику выполнения рывковых упражнений с гирями и со штангой.

Обучить технике выполнения подъема от груди и фиксации. Совершенствовать технику выполнения подъема от груди и фиксации.

Обучить технике выполнения опускания гири на грудь с правильным дыханием. Совершенствовать технику выполнения опускания гири на грудь с правильным дыханием.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер раздела, темы, занятия | Наименование раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов | Количество аудиторных часов | | | | | Количество часов УСР | Форма контроля знаний |
| лекции | Практические занятия | Семинарские занятия | лабораторные занятия | иное |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | **Всего часов за курс** |  | **210** | **-** |  |  |  | **8** |
| П.З. 1.1 | Занятие 1   1. Организационно-методическое занятие. 2. Инструктаж по технике безопасности. 3. Санитарно-гигиеническое обеспечение занятий. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.2 | Занятие 2  1 Гиревой спорт как разновидность физической культуры в Вузе.  2 Естественнонаучные основы физического воспитания техника безопасности. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.3 | Занятие 3  1 Обучить технике выполнения рывка гири.  2 Обучить технике выполнения толчка гири. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.4 | Занятие 4  1 Обучить технике выполнения толчка гири с груди.  2 Обучить технике выполнения рывка гири. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.5 | Занятие 5  1 Обучить технике выполнения рывка гири.  2 Совершенствовать технику выполнения взятия гири на грудь. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.6 | Занятие 6  1 Совершенствовать технику выполнения толчка гири.  2 Обучить технике выполнения рывка гири. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.7 | Занятие 7  1 Обучить технике выполнения рывка гири.  2 Обучить технике выполнения толчка гири. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.8 | Занятие 8  1 Совершенствовать технику выполнения взятия гири на грудь.  2 Совершенствовать технику выполнения рывка гири. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.9 | Занятие 9  1 Обучить технике выполнения рывка гири.  2 Совершенствовать технику выполнения толчка гири с груди. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.10 | Занятие 10  1 Совершенствовать технику выполнения рывка гири.  2 Совершенствовать технику выполнения толчка гири. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.11 | Занятие 11  1 Обучить технике выполнения толчка гири.  2 Совершенствовать технику выполнения взятия гири на грудь. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.12 | Занятие 12  1 Обучить технике выполнения толчка гири.  2 Совершенствовать технику выполнения взятия гири на грудь. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.13 | Занятие 13  1 Обучить технике выполнения рывка гири.  2 Совершенствовать технику выполнения толчка гири с груди. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.14 | Занятие 14  1 Обучить технике выполнения рывка гири.  2 Совершенствовать технику выполнения толчка гири с груди. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.15 | Занятие 15  1 Обучить технике выполнения полутолчка гири.  2 Совершенствовать технику выполнения маха гири со сменой рук. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.16 | Занятие 16  1 Обучить технике выполнения полутолчка гири, штанги.  2 Совершенствовать технику выполнения рывка гири. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.17 | Занятие 17  1 Обучить технике выполнения полутолчка гири, штанги.  2 Совершенствовать технику выполнения рывка гири. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.18 | Занятие 18  1 Совершенствовать технику выполнения полутолчка гири, штанги.  2 Совершенствовать технику выполнения упражнений со штангой для развития силы. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.19 | Занятие 19  1 Совершенствовать технику выполнения полутолчка гири, штанги.  2 Совершенствовать технику выполнения упражнений со штангой для развития силы. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.20 | Занятие 20  1 Обучить технике выполнения рывка гири.  2 Совершенствовать технику выполнения взятия гири на грудь. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.21 | Занятие 21  1 Обучить технике выполнения толчка гири.  2 Совершенствовать технику выполнения рывка гири. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.22 | Занятие 22  1 Обучить технике выполнения жимового швунта.  2 Совершенствовать технику выполнения толчка гири с груди. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.23 | Занятие 23  1 Обучить технике выполнения упражнений на перекладине.  2 Обучить технике выполнения упражнений на брусьях. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.24 | Занятие 24  1 Обучить технике выполнения упражнений на перекладине.  2 Обучить технику выполнения упражнений на брусьях. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.25 | Занятие 25  1 Обучить технике выполнения рывка гири.  2 Совершенствовать технику выполнения взятия гири на грудь. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.26 | Занятие 26  1 Обучить технике выполнения рывка гири.  2 Совершенствовать технику выполнения взятия гири на грудь. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.27 | Занятие 27  1 Совершенствовать технику выполнения рывка гири.  2 Совершенствовать технику выполнения упражнений для развития быстроты. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.28 | Занятие 28  1 Совершенствовать технику выполнения рывка гири.  2 Совершенствовать технику выполнения упражнений для развития быстроты. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.29 | Занятие 29  1 Обучить технике выполнения толчка гири.  2 Совершенствовать технику выполнения рывка гири. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.30 | Занятие 30  1 Обучить технике выполнения рывка махом.  2 Совершенствовать технику выполнения толчка с груди. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.31 | Занятие 31  1 Обучить технике выполнения рывка гири.  2 Обучить технике выполнения толчка гири. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.32 | Занятие 32  1 Обучить технике выполнения движения в длинном цикле.  2 Совершенствовать технику выполнения упражнений для развития силы. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.33 | Занятие 33  1 Обучить технике выполнения жима двумя гирями.  2 Совершенствовать технику выполнения рывка гири. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.34 | Занятие 34  1 Обучить технике выполнения рывка гири.  2 Совершенствовать технику выполнения толчка гири с груди. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.35 | Занятие 35  1 Обучить технике выполнения взятия гири на грудь.  2 Совершенствовать технику выполнения толчка гири с груди. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.36 | Занятие 36  1 Обучения технике выполнения толчка гири.  2 Совершенствовать технику выполнения рывка гири. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.37 | Занятие 37  1 Совершенствовать технику выполнения толчкового швунта со штангой.  2 Совершенствовать технику выполнения рывка гири. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.38 | Занятие 38  1 Обучить технике выполнения рывка гири.  2 Совершенствовать технику выполнения толчка гири с груди. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.39 | Занятие 39  1 Обучить технике выполнения упражнений по длинному циклу.  2 Совершенствовать технику выполнения упражнений со штангой для развития силы. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.40 | Занятие 40  1 Обучить технике выполнения рывка гири.  2 Совершенствовать технику выполнения толчка гири с груди. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.41 | Занятие 41  1 Обучить технике выполнения рывка гири.  2 Совершенствовать технику выполнения упражнений на развитие быстроты. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.42 | Занятие 42  1 Обучить технике выполнения рывка гири.  2 Совершенствовать технику выполнения упражнений на развитие быстроты. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.43 | Занятие 43  1 Обучить технике выполнения толчка гири.  2 Обучить технике выполнения жимового швунта. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.44 | Занятие 44  1 Обучить технике выполнения толчка гири.  2 Совершенствовать технику выполнения толчкового швунта со штангой. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.45 | Занятие 45  1 Совершенствовать технику выполнения рывка гири.  2 Обучить технике выполнения толчка гири. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.46 | Занятие 46  1 Обучить технике выполнения рывка гири.  2 Обучить технике выполнения толчка гири. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.47 | Занятие 47  1 Обучить технике выполнения рывка гири.  2 Обучить технике выполнения толчка гири. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.48 | Занятие 48  1 Совершенствовать технику выполнения взятия гири на грудь.  2 Совершенствовать технику выполнения махов гири со сменой рук. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.49 | Занятие 49  1 Обучить технике выполнения рывка гири.  2 Совершенствовать технику выполнения толчка гири с груди. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.50 | Занятие 50  1 Обучить технике выполнения рывка гири.  2 Совершенствовать технику выполнения толчка гири. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.51 | Занятие 51  1 Обучить технике выполнения классического движения в длинном цикле.  2 Совершенствовать технику выполнения упражнений для развития гибкости. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.52 | Занятие 52  1 Обучить технике выполнения классического движения в длинном цикле.  2 Совершенствовать технику выполнения упражнений для развития гибкости. |  | 2 |  |  |  |  |  |
|  | Зачет |  |  |  |  |  |  | 4 |
|  | **Всего часов за 1 семестр** |  | **104** |  |  |  |  | **4** |
| 1.53 | Занятие 93  1 Обучить технике выполнения рывка гири.  2 Совершенствовать технику выполнения толчка гири с груди. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.54 | Занятие 94  1 Обучить технике выполнения толчка гири.  2 Совершенствовать технику выполнения рывка гири. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.55 | Занятие 95  1 Обучить технике выполнения рывка гири.  2 Обучить технике выполнения толчка гири с груди. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.56 | Занятие 96  1 Совершенствовать технику выполнения толчка гири по длинному циклу.  2 Совершенствовать технику выполнения упражнений для развития силы. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.57 | Занятие 97  1 Совершенствовать технику выполнения толчка гири по длинному циклу.  2 Совершенствовать технику выполнения упражнений для развития силы. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.58 | Занятие 98  1 Совершенствовать технику выполнения толчка гири с груди.  2 Совершенствовать технику выполнения рывковых движений со штангой и гирей. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.59 | Занятие 99  1 Совершенствовать технику выполнения рывка гири.  2 Обучить технике выполнения толчка гири. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.60 | Занятие 100  1 Обучить технике выполнения рывка гири.  2 Совершенствовать технику выполнения толчка гири с груди. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.61 | Занятие 101  1 Обучить технике выполнения толчка гири.  2 Обучить технике выполнения рывка гири. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.62 | Занятие 102  1 Совершенствовать технику выполнения толчка гири с груди.  2 Совершенствовать технику выполнения упражнений для развития быстроты. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.63 | Занятие 103  1 Совершенствовать технику выполнения толчка гири с груди.  2 Совершенствовать технику выполнения упражнений для развития быстроты. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.64 | Занятие 104  1 Совершенствовать технику выполнения рывка гири.  2 Совершенствовать технику выполнения различных упражнений для развития выносливости. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.65 | Занятие 105  1 Совершенствовать технику выполнения рывка гири.  2 Совершенствовать технику выполнения различных упражнений для развития выносливости. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.66 | Занятие 106  1 Обучить технике выполнения толчка гири.  2 Совершенствовать технику выполнения взятия гири на грудь. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.67 | Занятие 107  1 Обучить технике выполнения рывка гири.  2 Совершенствовать технику выполнения толчка гири с груди. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.68 | Занятие 108  1 Обучить технике выполнения толчка гири.  2 Обучить технике выполнения рыка гири. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.69 | Занятие 109  1 Совершенствовать технику выполнения толчка гири с груди в длинном цикле.  2 Совершенствовать технику выполнения упражнений для развития выносливости. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.70 | Занятие 110  1 Совершенствовать технику выполнения упражнений по длинному циклу.  2 Совершенствовать технику выполнения упражнений для развития гибкости. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.71 | Занятие 111  1 Обучить технике выполнения рывка гири.  2 Обучить технике выполнения толчка гири. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.72 | Занятие 112  1 Совершенствовать технику выполнения рывка гири.  2 Совершенствовать технику выполнения взятия гири на грудь. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.73 | Занятие 113  1 Обучить технике выполнения толчка гири в длинном цикле.  2 Совершенствовать технику выполнения упражнений для развития выносливости. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.74 | Занятие 114  1 Обучить технике выполнения толчка гири.  2 Обучить технике выполнения рывка гири. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.75 | Занятие 115  1 Обучить технике выполнения толчка гири с груди.  2 Совершенствовать технику выполнения упражнений для развития выносливости. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.76 | Занятие 116  1 Совершенствовать технику выполнения взятия гири на грудь.  2 Совершенствовать технику выполнения толчка гири с груди. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.77 | Занятие 117  1 Обучить технике выполнения толчка гири.  2 Совершенствовать технику выполнения рывка гири. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.78 | Занятие 118  1 Обучить технике выполнения толчка гири.  2 Совершенствовать технику выполнения упражнений для развития силы. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.79 | Занятие 119  1 Совершенствовать технику выполнения рывка гири.  2 Совершенствовать технику выполнения толчка гири. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.80 | Занятие 120  1 Совершенствовать технику выполнения рывка гири.  2 Совершенствовать технику выполнения взятия гири на грудь. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.81 | Занятие 121  1 Совершенствовать технику выполнения толчка гири с груди.  2 Совершенствовать технику выполнения упражнений для развития силы. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.82 | Занятие 122  1 Совершенствовать технику выполнения рывка гири.  2 Совершенствовать технику выполнения взятия гири на грудь. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.83 | Занятие 123  1 Совершенствовать технику выполнения опускания гири на грудь с правильным дыханием.  2 Совершенствовать технику выполнения жима двумя гирями. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.84 | Занятие 124  1 Совершенствовать технику выполнения рывка гири.  2 Совершенствовать технику выполнения толчка гири. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.85 | Занятие 125  1 Совершенствовать технику выполнения взятия гири на грудь.  2 Совершенствовать технику выполнения упражнений для развития гибкости. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.86 | Занятие126  1 Обучить технике выполнения рывка гири.  2 Совершенствовать технику выполнения толчка гири с груди. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.87 | Занятие 127  1 Обучить технике выполнения толчка гири.  2 Совершенствовать технику выполнения рывка гири. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.88 | Занятие 128  1 Обучить технике выполнения рывка гири.  2 Обучить технике выполнения толчка гири с груди. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.89 | Занятие129  1 Совершенствовать технику выполнения толчка гири по длинному циклу.  2 Совершенствовать технику выполнения упражнений для развития силы. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.90 | Занятие 130  1 Совершенствовать технику выполнения толчка гири по длинному циклу.  2 Совершенствовать технику выполнения упражнений для развития силы. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.91 | Занятие 131  1 Совершенствовать технику выполнения толчка гири с груди.  2 Совершенствовать технику выполнения рывковых движений со штангой и гирей. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.92 | Занятие 132  1 Совершенствовать технику выполнения рывка гири.  2 Обучить технике выполнения толчка гири. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.93 | Занятие 133  1 Обучить технике выполнения рывка гири.  2 Совершенствовать технику выполнения толчка гири с груди. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.94 | Занятие 134  1 Обучить технике выполнения толчка гири.  2 Обучить технике выполнения рывка гири. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.95 | Занятие 135  1 Совершенствовать технику выполнения толчка гири с груди.  2 Совершенствовать выполнение упражнений для развития быстроты. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.96 | Занятие 136  1 Совершенствовать технику выполнения толчка гири с груди.  2 Совершенствовать технику выполнения упражнений для развития быстроты. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.97 | Занятие 137  1 Совершенствовать технику выполнения рывка гири.  2 Совершенствовать технику выполнения упражнений для развития выносливости. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.98 | Занятие 138  1 Совершенствовать технику выполнения рывка гири.  2 Совершенствовать технику выполнения различных упражнений для развития выносливости. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.99 | Занятие 139  1 Обучить технике выполнения толчка гири.  2 Совершенствовать технику выполнения взятия гири на грудь. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.100 | Занятие 140  1 Обучить технике выполнения рывка гири.  2 Совершенствовать технику выполнения толчка гири с груди. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.101 | Занятие 141  1 Обучить технике выполнения толчка гири.  2 Обучить технике выполнения рыка гири. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.102 | Занятие 142  1 Совершенствовать технику выполнения толчка гири с груди в длинном цикле.  2 Совершенствовать технику выполнения упражнений для развития выносливости. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.103 | Занятие 143  1 Совершенствовать технику выполнения жима двух гирь.  2 Совершенствовать технику выполнения подъема от груди и фиксации. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.104 | Занятие 144  1 Обучить технике выполнения рывка гири.  2 Обучить технике выполнения толчка гири. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.105 | Занятие 145  1 Совершенствовать технику выполнения рывка гири.  2 Совершенствовать технику выполнения взятия гири на грудь. |  | 2 |  |  |  |  |  |
|  | Зачет |  |  |  |  |  |  | 4 |
|  | **Всего за 2 семестр** |  | **106** |  |  |  |  | **4** |

**ИНФОРМАЦИОННО – МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

***Зачетные требования***

Для объективной оценки знаний, умений и навыковстудента зачетные требования дифференцируются следующим образом:

1. Практический зачёт (регулярность посещения учебных занятий, приём контрольных нормативов и тестовых заданий, участие в различных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях);
2. Теоретический зачёт (контроль теоретических знаний).
   * + 1. **Практический зачёт**

Обязательным условием допуска студента к выполнению зачетных нормативов является:

• регулярность посещения занятий, обеспечивающий необходимый уровень физического и функционального состояния организма;

• прохождение тестирования физической подготовленности и уровня физического здоровья.

Целью сдачи контрольных нормативов является оценка уровня физической подготовленности студента, занимающегося гиревым спортом.

Практический зачёт проводится в виде тестирования физической подготовленности и выполнений контрольных заданий по оценке уровня овладения двигательными способностями. К контрольному тестированию физической подготовленности допускаются студенты, прошедшие соответствующую функциональную подготовку. Основополагающим фактором практического критерия успеваемости является положительная динамика показателей в контрольных нормативах физической подготовленности.

Сроки и порядок приема контрольных нормативов устанавливаются преподавателями кафедры физического воспитания и спорта в течении учебного года.

Таблица 1 – Нормативы по общей и специальной физической подготовке для студентов высших учебных заведений, занимающихся гиревым спортом

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения, единица измерения | **Оценка (баллы**) | | | | | | | | | |
| 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| **Юноши** | | | | | | | | | | |
| 1. Прыжок в длину с места, см | 252 | 247 | 242 | 237 | 231 | 220 | 212 | 203 | 192 | 191 и менее |
| 2.Подтягивание на перекладине, раз | 16 | 15 | 14 | 13 | 11 | 8 | 6 | 3 | 2 | 1 |
| 3. Бег 30 м, с | 4,2 | 4,3 | 4,4 | 4,5 | 4,6 | 4,8 | 5,0 | 5,1 | 5,3 | 5,4 и более |
| 4. Сгибание разгибание рук, в упоре лежа, раз | 90 | 85 | 80 | 75 | 70 | 65 | 60 | 55 | 50 | 49 и менее |
| 5. Поднимание туловища за 1 мин, раз | 60 | 58 | 56 | 54 | 52 | 50 | 48 | 46 | 44 | 43 и менее |
| 6. Сгибание и разгиба-ние рук в упоре на брусьях, раз | 45 | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 | 15 | 10 | 5 | 4 и менее |
| 7. Двоеборье (сумма), кг – рывок двумя руками попеременно и толчок | | | | | | | | | | |
| до 60 | 43 | 40 | 37 | 34 | 31 | 27 | 24 | 21 | 17 | 15 |
| до 65 | 55 | 51 | 47 | 43 | 39 | 35 | 32 | 29 | 25 | 21 |
| до 70 | 69 | 64 | 59 | 54 | 49 | 43 | 39 | 35 | 31 | 27 |
| до 75 | 81 | 75 | 69 | 63 | 56 | 49 | 45 | 41 | 36 | 31 |
| до 80 | 87 | 80 | 73 | 66 | 59 | 53 | 49 | 45 | 39 | 35 |
| до 90 | 97 | 91 | 85 | 79 | 72 | 65 | 59 | 53 | 47 | 41 |
| до 100 | 103 | 97 | 91 | 85 | 72 | 71 | 65 | 59 | 53 | 47 |
| свыше 100 | 109 | 103 | 96 | 89 | 82 | 75 | 69 | 63 | 57 | 51 |
| 8. Длинный цикл, раз | | | | | | | | | | |
| до 60 | 30 | 29 | 28 | 26 | 24 | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 |
| до 65 | 40 | 38 | 36 | 34 | 31 | 28 | 26 | 24 | 22 | 20 |
| до 70 | 48 | 46 | 44 | 42 | 39 | 36 | 34 | 32 | 29 | 26 |
| до 75 | 54 | 52 | 50 | 48 | 46 | 44 | 41 | 38 | 35 | 32 |
| до 80 | 62 | 60 | 58 | 56 | 53 | 50 | 47 | 44 | 41 | 38 |
| до 90 | 70 | 68 | 65 | 62 | 59 | 56 | 53 | 50 | 47 | 44 |
| свыше 90 | 76 | 74 | 71 | 68 | 65 | 62 | 59 | 56 | 53 | 50 |

* + - 1. **Теоретический зачёт**

Теоретическую часть итогового контроля рекомендуется принимать после сдачи студентами нормативов по общей и специальной физической подготовке. Теоретический зачёт проводится в виде собеседования по разделам учебной программы.

*Примерный перечень вопросов*

1. Техника безопасности на занятиях гиревым спортом.

2. Оборудование и инвентарь для занятий гиревым спортом.

3. Правила соревнований по гиревому спорту.

4. Техника выполнения упражнений. Классификация и анализ упражнений.

5. Техника толчка гири.

3. Техника рывка гири.

4. Техника толчка по длинному циклу.

5. Методы, средства обучения.

6. Взаимосвязь техники и тактики в освоении видов.

7. Развитие скоростно-силовых качеств в гиревом спорте.

8. Развитие силы.

9. Общая физическая подготовка.

10. Специальная физическая подготовка.

11. Питание спортсменов.

*Рекомендуемые темы реферативных работ*

1. Физические качества и методика их воспитания.

2. Планирование тренировочного процесса.

3. Тренировка гиревика на различных этапах тренировки.

4. Подготовительные и подводящие упражнения.

5. Спортивные соревнования.

6. Правила соревнований.

7. Методы тренировки гиревика.

8. Жонглирование гирь. Виды жонглирования.

9. Ошибки характерные при выполнении толчка и рывка.

10. Техника толчка. Техника рывка.

11. Взаимосвязь двигательных качеств в гиревом спорте.

12. Основные стойки.

13. Техника поднятие гири на грудь.

**РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА**

***Основная литература***

1. Физическое воспитание: тексты лекций для студентов непрофильных специальностей университета / сост.: А.С. Малиновский, Д.В. Баранов, Ж.А. Зыкун; Министерство образования РБ, Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины. - Гомель, 2016. - 174 с. – Режим доступа: <http://elib.gsu.by/handle/123456789/8726>.
2. Катаев И.В., Хозей С.П., Сальников В.А. Гиревой спорт как фактор силовой подготовки: монография. – Омск: Фил. УВО «Военная академия материально-технического обеспечения имени А.В. Хрулева», 2021. – 188 с.
3. Кадиров Н.Н., Ахмадуллина Э.Т. Гиревой спорт для бакалавра: учеб.-метод. пособие / Кадиров Н.Н., Ахмадуллина Э.Т. – Уфа: Башкирский государственный аграрный университет, 2017. – 120 с.
4. Симень В.П. Гиревой спорт: основы методики обучения и тренировки: учебное пособие. – Чебоксары: Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева, 2016. - 213 с.

***Дополнительная литература***

* + - 1. Бондаренко К.К. Физическое воспитание для спортивного учебного отделения: учебная программа / К.К.Бондаренко. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2003.
      2. Оказание первой доврачебной помощи на занятиях по физической культуре : практическое руководство / авт.-сост.: Н.Г. Кузенек, Л.А. Лапицкая, В.П. Марченко; Министерство образования РБ, Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины. - Гомель : ГГУ им.Ф.Скорины, 2004. - 47 с. – Режим доступа: <http://elib.gsu.by/handle/123456789/3874>.
      3. Физическое воспитание: пособие для студентов вузов / В. А. Медведев, А. Е. Бондаренко, К. К. Бондаренко [и др.]; под ред. В. А. Медведева. – Гомель: БелГУТ, 2003. – 68 с.
      4. Кузенек, Н.Г. Физическое воспитание: практическое пособие по разделу «Гиревой спорт» / Н.Г.Кузенек, Л.А.Лапицкая; Министерство образования РБ, Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2011. – 60 с. – Электрон. версия печ. публ. – Режим доступа: <http://elib.gsu.by/handle/123456789/3875>.

