

Управление образования муниципального образования Красноармейский район
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
спортивная школа «Юность»

«ПРИНЯТА»

на заседании педагогического совета
МАУ ДО СШ «Юность»
ст. Новомышастовской
протокол № 5
от «28» февраля 2023 года



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор
МАУ ДО СШ «Юность»
Н.Г. Шмалько
приказ № 35
от «28» февраля 2023 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА «ГИРЕВОЙ СПОРТ»

Срок реализации программы: 3 года – 828 часов (1 год-276 часов, 2 год-276 часов и 3 год-276 часов)

Возрастная категория: от 8 лет

Форма обучения: очная

Программа реализуется: на бюджетной основе

ID – номер Программы в Навигаторе: _____

Разработчики:

Тренер-преподаватель –

Сахаров Виктор Васильевич

Тренер-преподаватель –

Кацюба Алексей Иванович

Тренер-преподаватель –

Махненко Александр Иванович

станция Новомышастовская
2023 год

Управление образования муниципального образования Красноармейский район
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
спортивная школа «Юность»

«ПРИНЯТА»

на заседании педагогического совета
МАУ ДО СШ «Юность»
ст. Новомышастовской
протокол № _____
от «___» _____ 20__ года

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор
МАУ ДО СШ «Юность»
_____ Н.Г. Шмалько
приказ № _____
от «___» _____ 20__ года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА «ГИРЕВОЙ СПОРТ»

Срок реализации программы: 3 года – 828 часов (1 год-276 часов, 2 год-276 часов и 3 год-276 часов)

Возрастная категория: от 8 лет

Форма обучения: очная

Программа реализуется: на бюджетной основе

ID – номер Программы в Навигаторе: _____

Разработчики:

Тренер-преподаватель –
Сахаров Виктор Васильевич

Тренер-преподаватель –
Кацюба Алексей Иванович

Тренер-преподаватель –
Махненко Александр Иванович

станция Новомышастовская
2023 год

Оглавление

1. Пояснительная записка	3
2. Цели и задачи	7
3. Планируемые результаты	7
4. Учебный план	9
5. Содержание программы.....	15
5.1. Теоретическая подготовка	15
5.2. Общая физическая подготовка	15
5.3. Специальная физическая подготовка	16
5.4. Вид спорта	17
5.5. Различные виды спорта.....	18
5.6. Судейская подготовка	18
6. Условия реализации	19
7. Контрольные испытания.....	21
8. Перечень информационного обеспечения	25

1. Пояснительная записка

Характеристика вида спорта: Гиревой спорт – исконно русский вид спорта, популярный во многих странах мира. Впервые упражнения с отягощением применялись в древней Руси для увеличения силы и выносливости богатырей. На праздниках и ярмарках, где собирался народ, проводились состязания в поднятии камней, переноске брёвен, метании различных тяжестей, поднимании мешков с зерном, наковален, жерновов, весовых гирь. Сила была и остаётся в почёте у народов многих стран мира. Этим удивительным качеством люди наделяли героев, слагая о них легенды, сказания, былины. Гиревой спорт как разновидность тяжёлой атлетики появился в России в конце прошлого столетия 10 августа 1885 г. было принято решение создать в Петербурге кружок любителей борьбы и силовых упражнений. Инициатором его создания стал известный петербургский врач В. Ф. Краевский.

Большое внимание в нашей стране уделяется детскому и юношескому гиревому спорту. Данный вид спорта предъявляет высокие требования к функциональным возможностям обучающихся. Выполнение упражнений с гирями, требует плавных, согласованных действий всех частей тела и всего организма гиревика. В связи с этим спортсмен должен обладать высокой степенью координации движений, моментальной реакцией, большой скоростью сокращения и расслабления мышц, правильным ритмом дыхания, другими качествами в определенных их сочетаниях. Систематическое развитие физических качеств содействует успешному овладению приемами техники и тактически. В детском и подростковом возрасте физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости. В подростковом возрасте, когда идет упрочение навыков в технике и тактике их совершенствование, физическая подготовка создает основу для повышения уровня овладения техникой и жизненно важных умений и навыков.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Гиревой спорт» (далее Программа) составлена на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва 2010 года, в соответствии с современными нормативными документами в области образования, физической культуры и спорта, с учетом действующих нормативно-правовых документов и федеральных государственных требований к составлению программ, регулирующих деятельность спортивных школ:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ;
- Концепции развития дополнительного образования детей, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 40.09.2014г № 1726-р;
- Постановления Главного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации

режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 09.11.2018г № 193;

- Краевых методических рекомендаций по проектированию общеобразовательных общеразвивающих программ (2020г.).

Направленность Программы: физкультурно-спортивная.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование технических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в силовых видах спорта.

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последние годы значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам, наркотическим веществам и компьютерная зависимость. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет спортивно-оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Занятия позволяют учащимся получить определённые жизненно необходимые навыки подъёма тяжести, так как никто, нигде этому не учит, способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий гиревик достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений.

Педагогическая целесообразность Программы: Гиревой спорт— один из наиболее доступных, циклических видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы выполнять упражнения с гирями, необходимо уметь быстро бегать, высоко прыгать, обладать гибкостью, силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время тренировок и соревнований, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Классические, вспомогательные и силовые упражнения укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с отягощением способствуют укреплению мышц позвоночника, выполнение упражнений в различном темпе, способствует

развитию мышц грудной и брюшной полости, что приводит к укреплению и благотворному физическому развитию ребёнка.

Игры, занятия различными видами спорта, развивают также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в гиревом спорте, благотворно влияет на рост юных спортсменов. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений;

-от простого к сложному,

-от частного к общему,

- с использованием технологий личностно - ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

Отличительные особенности Программы: при достаточно ограниченном выборе учащихся педагог зачисляет в спортивно-оздоровительные группы всех желающих заниматься гиревым спортом. Поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. Создание условий для развития личности юных гиревиков.

2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены.

3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности занимающихся.

4. Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, знаний, умений и навыков по гиревому спорту.

5. Привитие любви к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

6. Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности ребёнка.

Формы обучения: обучение ведётся в очной форме на русском языке.

Уровень и сроки реализации программы: Программа относится к базовому уровню. Программа рассчитана на 3 года обучения (46 учебные недели в учебном году) в объёме 828 академических часа (276 академических часа в год).

Режим занятий: Количество часов в неделю составляет 6 часов. Продолжительность учебного занятия рассчитывается в академических часах (45 минут), с учетом возрастных особенностей занимающихся не должно превышать 2 академических часов в день. Расписание занятий составляется администрацией школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима занятий, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Адресат Программы: лица в возрасте от 8 лет. К обучению по программе допускаются лица, желающие заниматься гиревым спортом и не имеющие медицинских противопоказаний. Зачисление обучающихся производится при наличии заявления родителей (законных представителей), медицинской справки установленной формы (письменное разрешение врача к занятиям избранным видом спорта).

Формирование группы осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития поступающих. Группы формируются, как из вновь зачисляемых в спортивную школу детей, так из обучающихся на программе спортивной подготовки, но не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на этапах подготовки, но желающих заниматься гиревым спортом и не имеющие медицинских противопоказаний.

Набор и приём учащихся осуществляется приемной комиссией спортивной школы в соответствии с «Положением о порядке приема на обучение, переводе и отчислении воспитанников по дополнительным общеразвивающим программам».

Наполняемость групп - максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Численный состав групп не менее 10 и не более 20 человек.

Формы организации занятий: Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации Программы являются:

- групповые, индивидуальные и самостоятельные теоретические и практические занятия по заданию тренера (направленные на общую, специальную физическую и технико-тактическую подготовку),
- подвижные и спортивные игры, эстафеты,
- различные виды спорта,
- лекции и беседы,
- просмотр учебных кинофильмов и соревнований,
- участие в соревнованиях различного уровня (тренировочные, школьные, муниципальные, региональные).

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия и соревнования по гиревому спорту. Главная задача педагога дать учащимся основы выполнения упражнений с отягощением, тактики и техники гиревого спорта. Образовательный процесс, строится таким образом, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях и в бытовых условиях повседневной жизни.

Программа включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы: теории развития физической культуры и избранного вида спорта; вопросы влияния физических упражнений и избранного вида спорта на организм; вопросы гигиены и здорового образа жизни (ЗОЖ); методики обучению техники и тактики упражнений в гиревом спорте. В практической части: развиваются необходимые физические качества;

изучаются и совершенствуются технические приемы и навыки выполнения упражнений.

2. Цели и задачи.

Цель программы - всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих жизненно важных и необходимых двигательных навыков, умений и морально-волевых качеств.

Задачи образовательной программы:

Обучающие:

- освоить технику выполнения упражнений с отягощением в гиревом спорте;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России, историей развития гиревого спорта в Краснодарском крае, России и Море.

Развивающие:

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, морально-волевых качеств;
- совершенствование технико-тактического мастерства, практического опыта;
- развитие активной мотивации обучающихся к познанию, развитию и творчеству.

Воспитательные:

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием, физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать целеустремленность, трудолюбие, волевой характер, командный дух детей, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитывать здоровую, социально активную личность, готовую к службе в рядах Российской армии и трудовой деятельности в будущем.

3. Планируемые результаты.

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Гиревой спорт», предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, целостно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные навыки и умения (двигательные, познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению.

Личностными результатами программы «Гиревой спорт» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы «Гиревой спорт» является формирование следующих универсальных учебных действий:

Регулятивные:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью педагога, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному педагогом плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с педагогом и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы:

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

4. Учебный план

Учебный план Программы составлен на 1 год из расчёта, которые включают изучение и освоение предметных областей программы и осуществляются в рамках проведения теоретических и практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия, а также 10%-20% работа по планам самостоятельной подготовки.

Учебный план программы содержит:

- Учебный план, включающий теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных мероприятиях, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, формы аттестации (таблица № 1-3);
- Календарный учебный план-график (Таблица № 4-6). Календарный учебный план-график составлен в соответствии Краевых методических рекомендаций по проектированию общеобразовательных общеразвивающих программ (2019г.).

Таблица 1

Годовой учебный план 1 года обучения

Содержание/ предметные области	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
	Всего	Теория	Практика	
Теоретические основы физической культуры и избранного вида спорта	10	10		Беседа
Общая физическая подготовка	106	2	104	Зачёт
Специальная физическая подготовка	52	2	50	Зачёт
Вид спорта - техника - тактика	32	6	26	Зачёт
Различные виды спорта и подвижные игры	64	2	62	Наблюдение
Судейская подготовка	8	4	4	Опрос, наблюдение
Контрольные нормативы	4		4	Зачёт
Участие в соревнованиях	По календарю			
Количество академических часов в неделю	6			
Количество занятий в неделю	3			
Общее количество академических часов в год	276	26	250	

Таблица 2

Годовой учебный план 2 года обучения

Содержание/ предметные области	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
	Всего	Теория	Практика	
Теоретические основы физической культуры и избранного вида спорта	10	10		Беседа
Общая физическая подготовка	98	2	96	Зачёт
Специальная физическая подготовка	62	2	60	Зачёт
Вид спорта - техника - тактика	42	6	36	Зачёт
Различные виды спорта и подвижные игры	52		52	Наблюдение
Судейская подготовка	8	4	4	Опрос, наблюдение
Контрольные нормативы	4		4	Зачёт
Участие в соревнованиях	По календарю			
Количество академических часов в неделю	6			
Количество занятий в неделю	3			
Общее количество академических часов в год	276	24	252	

Таблица 3

Годовой учебный план 3 года обучения

Содержание/ предметные области	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
	Всего	Теория	Практика	
Теоретические основы физической культуры и избранного вида спорта	10	10		Беседа
Общая физическая подготовка	86		86	Зачёт
Специальная физическая подготовка	72		72	Зачёт
Вид спорта - техника - тактика	52	10	42	Зачёт
Различные виды спорта и подвижные игры	42		42	Наблюдение

Судейская подготовка	8	4	4	Опрос, наблюдение
Контрольные нормативы	6	2	4	Зачёт
Участие в соревнованиях	По календарю			
Количество академических часов в неделю	6			
Количество занятий в неделю	3			
Общее количество академических часов в год	276	26	250	

Календарный учебный план-график 1 года обучения (примерный)

Таблица 4

Содержание занятий	Количество часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теоретические основы физической культуры и избранного вида спорта	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
Общая физическая подготовка	106	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	6	
Специальная физическая подготовка	52	4	5	5	6	6	4	6	4	4	5	3	
Вид спорта: - техника - тактика	32		2 1	2 1	3 1	2 1	3 1	3 1	3 1	3 1	2 1		
Различные виды спорта и подвижные игры	64	9	7	6	4	5	4	6	4	6	6	7	
Судейская подготовка	8			1	1	1	1	1	1	1	1		
Контрольные нормативы	4	2								2			
Участие в соревнованиях	в соответствии с планом работы												
Медицинское обследование	один раз, на начало учебного года, у участкового педиатра												
Всего часов:	276	26	26	26	26	26	24	28	24	28	26	16	

Календарный учебный план-график 2 года обучения (примерный)

Таблица 5

Содержание занятий	Количество часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теоретические основы физической культуры и избранного вида спорта	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
Общая физическая подготовка	98	9	9	10	9	9	8	9	9	9	9	8	
Специальная физическая подготовка	62	5	7	6	6	6	6	7	5	5	5	4	
Вид спорта: - техника - тактика	42	3 1	3 1	3 1	4 1	3 1	3 1	4 1	3 1	3 1	3 1		
Различные виды спорта и подвижные игры	52	5	5	4	4	5	4	5	4	6	6	4	
Судейская подготовка	8			1	1	1	1	1	1	1	1		
Контрольные нормативы	4	2								2			
Участие в соревнованиях	в соответствии с планом работы												
Медицинское обследование	один раз, на начало учебного года, у участкового педиатра												
Всего часов:	276	26	26	26	26	26	24	28	24	28	26	16	

Календарный учебный план-график 3 года обучения (примерный)

Таблица 6

Содержание занятий	Количество часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теоретические основы физической культуры и избранного вида спорта	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
Общая физическая подготовка	86	8	8	8	8	9	8	8	8	8	8	5	
Специальная физическая подготовка	72	6	7	7	7	7	6	8	6	6	7	5	
Вид спорта: - техника - тактика	52	3 1	4 1	4 1	4 1	4 1	4 1	4 1	4 1	4 1	4 1	3	
Различные виды спорта и подвижные игры	42	3	4	4	4	4	3	5	3	4	5	3	
Судейская подготовка	8	1	1	1	1		1	1	1	1			
Контрольные нормативы	6	3								3			
Участие в соревнованиях	в соответствии с планом работы												
Медицинское обследование	один раз, на начало учебного года, у участкового педиатра												
Всего часов:	276	26	26	26	26	26	24	28	24	28	26	16	

5. Содержание программы.

5.1. Теоретические основы физической культуры и избранного вида спорта

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления.

Порядок проведения занятий может меняться на усмотрение планирующего и организующего проведение занятий. Рекомендуемый перечень тематических разделов и объемы программного материала по теории и методике физической культуры и спорта.

Теоретическая часть (рекомендуемый перечень тем):

1. История гиревого спорта.
2. Техника безопасности во время занятий.
3. Гиревой спорт на Кубани.
4. Развитие гиревого спорта в России.
5. Развитие гиревого спорта за рубежом.
6. Правила соревнований по гиревому спорту.
7. Квалификационные нормативы по гиревому спорту.
8. Инвентарь и оборудование.
9. Гигиена, режим питания и отдыха гиревика.
10. Влияние физических упражнений на здоровье.

5.2. Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, подъем функциональных возможностей организма, совершенствование важнейших физических и волевых качеств, приобретение жизненно необходимых навыков. Такая подготовка создает базу для дальнейшего совершенствования. Поэтому, на первых этапах изучения используется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, отличающихся естественностью движений и не требующих специального разучивания: различные виды ходьбы, бега, прыжков, простейшие гимнастические упражнения, броски мячей, упражнения с набивными мячами, скакалками, палками, подвижные и спортивные игры.

Теоретическая часть. Понятия «Упражнение и система упражнений общей физической подготовки». Классификация упражнений по направленности воздействия. Влияние физических упражнений на развитие физических качеств и двигательных способностей.

Практическая часть:

- Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов, с предметами, на месте и в движении, с собственным весом и отягощениями.
- Выполнение строевых упражнений: основная стойка, построение в шеренгу и колонну по одному самостоятельно и по сигналу тренера на время, размыкание в колонне и шеренге, на месте и в движении. Повороты на месте

и в движении. Упражнения на формирование осанки, профилактику плоскостопия.

- Разновидностей ходьбы: (на носках, пятках, внутреннем своде стопы, внешнем своде стопы, перекатами с пятки на носок, подскоками, в полуприседе, приседе, широкими шагами, выпадами влево-вправо, с поворотами туловища влево и вправо).

- Разновидностей бега: в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу, по заданию, с предметом в руках.

- Разновидностей прыжков: на двух и на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20-30 см. Запрыгивание на гимнастический мат высотой не более 30-40 см.

- Выполнение акробатических и гимнастических упражнений: группировка, перебаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях, кувырки вперед и назад; стойки на лопатках; голове и руках; соединение нескольких акробатических элементов в комбинации.

- Использование подвижных игр: «Мяч ловцу», «Два мороза», «Коршун и цыплята», «Салки», «Невод», «Попади в цель», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Точный расчет», «Лиса и куры», «Метко в цель», «К своим флажкам», «Кто дальше бросит», подвижные игры с элементами волейбола.

- Использование эстафет: с элементами бега, метания, прыжков, с предметами и без предметов.

5.3. Специальная физическая подготовка.

Благодаря специальной физической подготовке у юных гиревиков развиваются качества и навыки, необходимые для овладения основными приемами техники и их закрепления.

Теоретическая часть: Влияние СФП на развитие физических качеств и двигательных способностей. Основные средства ОФП. Основные физические качества гиревика (сила, быстрота, скоростно-силовые качества, выносливость).

Практическая часть:

- Упражнения для развития силы: без отягощения и с отягощением; имитация подъема одной гири с помоста на грудь; имитация подъема двух гирь на грудь с помоста; имитация подъема двух гирь с вися на грудь; выполнение подъема на грудь одной и двумя гирями; выполнение маховых упражнений; рывок гири классический одной рукой поочередно; толчок гирь классический; толчок гирь по длинному циклу; рывок гири в быстром темпе; подъем гирь на грудь в быстром темпе; толчок гирь в быстром темпе; наклоны с гирей в вися; наклоны с гирей стоя на скамейке; махи гири двумя руками до груди; махи гири двумя руками выше головы; махи рывковые одной гирей поочередно; махи рывковые двумя гирями; полутолчок гирь от груди; полутолчок с толчком гирь от груди; жим лёжа; жим стоя; жим сидя; тяга с помоста; тяга с вися; приседания со штангой на плечах; приседания с гирями вверху; сведение-разведение рук лёжа.

- Упражнения на развитие быстроты: Бег с остановками и изменением направления. Бег под уклон 3-5*. Бег прыжками. Рывки на 5-8-10 м. из различных исходных положений. Бег за лидером. Бег с максимальной частотой шагов на месте, и перемещаясь. Челночный бег на 5-8-10 м. (общий пробег за одну попытку до 30 м.) Эстафетный бег. Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом», «Салочки» и т.д.

- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: Упражнения с сопротивлением (в парах). Приседание и резкое выпрямление ног взмахом рук вверх. То же, с прыжком вверх. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и с продвижением лицом вперёд, спиной вперёд и боком. Прыжки по ступенькам. Прыжки в глубину с места. Спрыгивание с высоты (до 40 см.) с последующим прыжком вверх или рывком на 5-8 м. Броски мяча на дальность за счёт энергичного маха рукой вперёд. Эстафеты и подвижные игры с бегом и прыжками. Из упора, стоя у стены, одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лёжа передвижение на руках по кругу (вправо, влево), носки ног на месте. Серии прыжков в основной стойке волейболиста толчком обеих ног в стороны; то же, с предварительным приставным шагом. Из основной стойки волейболиста многократные рывки на 3-4 м. с броском в сторону летящего мяча. Многократные броски мяча в стенку с последующей ловлей.

- Упражнения для развития выносливости: Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Повторный бег с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений с переменной скоростью). Кроссы с переменной скоростью. Бег в колонне по одному вдоль границ игрового поля и выполнение по сигналу определённого задания (ускорение, остановка, изменение, направления и способа передвижения, поворот на 90*, 180* или 360*, прыжок вверх, кувырок вперёд или назад и т.д.). Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений. Игры с увеличением продолжительности. Учебные игры с уменьшенными по численности составами команд. Многократное выполнение в течение 3-5 мин. приёмов приёма и передачи мячей, выполняемых 3-4 игроками с минимальными интервалами. Многократное повторение ловли мячей, набрасываемых несколькими партнёрами, в разные зоны площадки, в прыжке с минимальными

5.4. Вид спорта:

Данный вид подготовки направлен на обучение спортсмена технике и тактике упражнений в гиревом спорте, и доведение их до совершенства.

Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды – называют спортивной тактикой.

Теоретическая часть: Классификация и терминология технических и тактических приёмов в гиревом спорте. Тактика как система специальных знаний и умений направлена на решение задач сбора и анализа информации и принятия решений при подготовке к соревнованиям.

Практическая часть: Толчок классический. Рывок классический. Длинный цикл. Жонглирование. Выполнение классических (соревновательных) упражнений различным темпом. Перехват (смена рук) в рывке. Выполнение классических упражнений на максимальный результат. Фиксация в классических упражнениях. Командные действия во время соревнований. Индивидуальные действия во время соревнований.

5.5. Различные виды спорта и подвижные игры.

Огромную роль в развитии физических качеств и двигательным навыков играют различные виды спорта и подвижные игры. Они служат для укрепления здоровья, повышение работоспособности спортсмена и способствует повышению спортивных результатов. Используются как средство общей и специальной физической подготовки, а также как средство активного восстановления.

Теоретическая часть: классификация игр по направленности воздействия и развития физических качеств. Правила игры и терминология.

Практическая часть:

- **Подвижные игры:** «Два мороза», «Салки», «Охотники и утки», «Быстрые и ловкие», «Красные и белые» и другие.
- **Спортивные игры:** «Футбол», «Пионербол», «Волейбол», «Баскетбол», «Настольный теннис».
- **Другие виды спорта:** Гимнастика; Лёгкая атлетика; Тяжёлая атлетика.

5.6. Судейская подготовка.

Одной из задач СШ является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Теоретическая часть: классификация и правила соревнований; права и обязанности участников соревнований; техника безопасности и профилактика травматизма во время соревнований.

Практическая часть: целевые лекции, беседы, практические занятия; судейство контрольных тестов и прикидок в учебной группе; заполнение протоколов контрольных тестов и соревнований, оформление текущих и итоговых таблиц по соревнованиям; ознакомление с функциями судейской коллегии по виду спорта; организация и проведения спортивного мероприятия в организации, в учебной группе, а также волонтерство во время официальных спортивных соревнований.

6. Условия реализации программы.

Настоящий раздел представляет краткое описание общей методики работы по данной Программе.

6.1. Учебно-методическое обеспечение программы.

Программа предусматривает применение различных приемов и методов организации образовательного процесса: обучение проходит в очной форме, в основном в групповых занятиях по теоретической и (или) практической подготовке. Учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебных групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, формирование практических умений и навыков.

Используются обучающие методы:

- словесный: объяснение, беседа, рассказ, обсуждение игровых моментов;
- наглядный: показ педагогом, обучающимся, работа по образцу, показ и просмотр видеоматериалов и игр;
- практический: тренировочные упражнения, контрольно-тестовые упражнения, учебные игры.
- методы строго регламентированного упражнения (равномерный, переменный, циклический и ациклический);
- соревновательный метод;
- игровой метод;

Методы стимулирования и мотивации детской деятельности:

- эмоциональные методы: поощрение, порицание, создание ситуации успеха, стимулирующее оценивание;
- познавательные методы: познавательный интерес, выполнение творческих заданий, развивающая кооперация;
- волевые методы: предъявление учебных требований, информация об обязательных результатах обучения, познавательные затруднения, прогнозирование деятельности.
- социальные методы: создание ситуации взаимопомощи, поиск контактов и сотрудничества, заинтересованность в результатах.

При реализации программы используются следующие **формы организации занятий:**

- учебно-тренировочные занятия (теоретические, практические, комплексные);
- открытые занятия;
- прикидки, контрольные тесты, соревнования, турниры;
- дидактические материалы (в качестве дидактического материала в программе используется видеофильм).

Образовательный процесс осуществляется на основе общепедагогических и ряда специфических **принципов**, характерных для занятий физической культурой и спортом:

- непрерывности тренировочного процесса;
- систематичности и последовательности;
- постепенного увеличения тренировочных нагрузок;
- цикличности;
- доступности и индивидуального подхода.

При реализации программы используются следующие **педагогические технологии:**

- технология индивидуализации обучения.
- технология группового обучения.
- технология развивающего обучения.
- коммуникативная технология обучения.
- здоровье-сберегающая технология.

6.2. Кадровое обеспечение программы.

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования и тренером-преподавателем, имеющим профессиональное образование в области физической культуры и спорта, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

6.3. Материально-технические условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение является одним из условий успешной организации занятий по легкой атлетике. Для реализации данной программы необходимы:

- спортивный зал или площадка, площадь которых должна быть не менее 4 м² на одного занимающегося, высота потолка должна составлять не менее 3 метров;
- комната для переодевания (раздельно для девочек и мальчиков);
- комната для хранения инвентаря и оборудования;
- гантели весом от 1 до 7 кг - 10 штук;
- гриф штанги – 5 штук;
- диски для штанги от 5 до 20 кг – 10 штук;
- диски для гантелей от 0,5 до 5 кг – 10 штук;
- гири весом от 6 до 16 кг - 10 штук;
- набивные мячи – 5 штук;
- мячи баскетбольные – до 5 штук;
- мячи волейбольные – до 5 штук;
- скакалки, 10 штук;
- перекладины для подтягивания в висе – 5 штук;
- гимнастические маты – 10 штук;
- секундомер;
- часы настенные или электронные часы;
- свисток;
- планшет магнитный.

7. Контрольные испытания (система контроля и зачётные требования)

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм, занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности.

Контроль обучающихся по программе «Гиревой спорт» проводится с целью определения соответствия результатов освоения программы заявленным задачам и планируемыми результатами. Промежуточная и итоговая аттестация учащихся строится с учетом индивидуальных и возрастных особенностей воспитанников и заключается в определении соответствия уровня подготовки обучающихся требованиям Программы. Промежуточная аттестация проводится в форме сдачи контрольных нормативов по общефизической и специальной физической подготовке в мае (по итогам обучения за год), согласно графику прохождения аттестации по отделениям видов спорта. По окончании обучения по Программе проводится итоговая аттестация. Она проводится в мае текущего года в форме сдачи контрольных нормативов, установленных настоящей Программой.

Итоговая и промежуточная аттестация предполагает зачет в форме контрольного тестирования уровня подготовки обучающихся (тесты ОФП и СФП) и теоретических знаний «Основ теории и методики занятий гиревым спортом» (беседы по основам теории физической культуры и спорта).

7.1. Комплексы контрольных упражнений

Практическая часть: с целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся за основу контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) принимаются следующие упражнения, отражающие уровень развития физических качеств.

1. Бег 30-100 м.
2. Кросс 300-2000 м.
3. Прыжок в длину с места.
4. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа.
5. Подъём туловища лежа (девушки)
6. Подтягивание на перекладине (юноши).

Таблица 7

Нормативы общей и специальной физической подготовки юных гиревиков (юноши)

Развиваемые физические качества		Скоростное качество	Скоростно-силовые	Выносливость	Сила	Силовая выносливость
Возраст	Оценка	Бег 30м (8-11 лет), 60м (12-15лет), 100м (16-18 лет)	Прыжок в длину с места	Бег без учёта времени	Подтягивание на высокой перекладине	Сгибание рук в упоре лёжа
8-9 лет	5	7,4 сек.	100 см.	500 м.	4 раз	4 раз
	4	7,5 сек.	95 см.		3 раз	3 раз
	3	7,6 сек.	92 см.		1 раз	2 раз
10-11 лет	5	6,8 сек.	115 см.	800 м.	5 раз	8 раз
	4	6,9 сек.	112 см.		4 раз	7 раз
	3	7,0 сек.	110 см.		3 раз	6 раз
12-13 лет	5	9,0 сек.	128 см.	1000 м.	7 раз	10 раз
	4	9,1 сек.	125 см.		6 раз	9 раз
	3	9,2 сек.	120 см.		5 раз	8 раз
14-15 лет	5	8,9 сек.	145 см.	1500 м.	9 раз	12 раз
	4	9,0 сек.	138 см.		8 раз	11 раз
	3	9,1 сек.	135 см.		7 раз	10 раз
16-17 лет	5	15,0 сек.	170 см.	2000 м.	11 раз	14 раз
	4	15,1 сек.	165 см.		10 раз	13 раз
	3	15,2 сек.	155 см.		9 раз	12 раз
18 лет	5	13,8 сек.	185 см.	2000 м.	13 раз	16 раз
	4	13,9 сек.	180 см.		12 раз	15 раз
	3	14,0 сек.	170 см.		11 раз	14 раз

Таблица 8

Нормативы общей и специальной физической подготовки юных гиревиков (девушки)

Развиваемые физические качества		Скоростное качество	Скоростно-силовые	Выносливость	Сила	Силовая выносливость
Возраст	Оценка	Прыжок в длину с места	Бег 30м (8-11 лет), 60м (12-15лет), 100м (16-18 лет)	Бег без учёта времени	Подтягивание на низкой перекладине	Сгибание рук в упоре лёжа
8-9 лет	5	100 см.	7,2 сек.	500 м.	12 раз	4 раз
	4	95 см.	7,3 сек.		7 раз	3 раз
	3	92 см.	7,4 сек.		4 раз	2 раз
10-11 лет	5	120 см.	7,0 сек.	800 м.	16 раз	5 раз
	4	115 см.	7,1 сек.		10 раз	4 раз
	3	110 см.	7,2 сек.		7 раз	3 раз
12-13 лет	5	130 см.	9,4 сек.	1000 м.	18 раз	6 раз
	4	128 см.	9,5 сек.		12 раз	5 раз
	3	125 см.	9,6 сек.		8 раз	4 раз
14-15 лет	5	138 см.	9,2 сек.	1500 м.	19 раз	7 раз
	4	135 см.	9,3 сек.		13 раз	6 раз
	3	132 см.	9,4 сек.		9 раз	5 раз
16-17 лет	5	152 см.	17,0 сек.	1500 м.	20 раз	8 раз
	4	148 см.	17,1 сек.		14 раз	7 раз
	3	145 см.	17,2 сек.		10 раз	6 раз
18 лет	5	175 см.	16,7 сек.	2000 м.	20 раз	10 раз
	4	165 см.	16,8 сек.		14 раз	9 раз
	3	160 см.	16,9 сек.		10 раз	8 раз

Теоретическая часть: Беседы по основам теории ФК и спорта (темам):

1. История гиревого спорта.
2. Техника безопасности во время занятий.
3. Гиревой спорт на Кубани.
4. Развитие гиревого спорта в России.
5. Развитие гиревого спорта за рубежом.
6. Правила соревнований по гиревому спорту.
7. Квалификационные нормативы по гиревому спорту.
8. Инвентарь и оборудование.
9. Гигиена, режим питания и отдыха гиревика.
10. Влияние физических упражнений на здоровье.

8. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.

Список литературы.

1. Серия «Библиотека учителя» Силовые упражнения. Гири. Учебное пособие для занятий с учащимися 10-11 классов. Ростов-на-Дону, изд. Феникс, 2007 г., автор В.А. Лепёшкин
2. Учебное пособие, Тихонов В.Ф., Суховой А.В., Леонов Д.В. «Основы гиревого спорта: обучение двигательным действиям и методы тренировки». ОАО «Издательство «Советский спорт», г. Москва, 2009.
3. Гиревой спорт: Методическое пособие. М.: Физкультура и спорт, 1988.- 80 с., ил, автор: Поляков В.А., Воропаев В.И.
4. Гиревой спорт/авт.-сост. А.М. Горбов.-М.: АСТ: Г51 Полиграфиздат, 2010.-191,(1) с.: ил. Силовые тренировки для начинающих. Подготовка к соревнованиям. Жонглирование.
5. Учебное издание. Гиревой спорт. Примерная программа. ОАО «Издательство. Советский спорт», г. Москва, 2010.
6. «Программа учебно-тренировочного процесса отделения гиревого спорта». Кубанская Федерация гиревого спорта, ст. Анастасиевская (Славянский район), 2009 г.
7. Справочник «Гиревой спорт. Кубань» Федерация гиревого спорта Кубани. Издательство «Здравствуйте!» г. Краснодар, 2008.
8. Журнал. Гиревой спорт. Издание Всероссийской федерации гиревого спорта. Отпечатано: ООО «Медиа гранд». 2008-2019 г., № 1-11.
9. Тяжёлая атлетика: Учеб. Для ин-тов физ. Культ.- Т 99 3-е изд., перераб. И доп./ под ред.: А.Н. Воробьёва.-М.: Физкультура и спорт, 1981.-256., ил.
10. Учебно-методическая разработка по теме: Физическая подготовка тяжелоатлета. «Теоретические основы специальной физической подготовки тяжелоатлетов». КГИФК, кафедра тяжёлой атлетики, г. Краснодар-1987.
11. Физическая культура в школе. Ежемесячный методический журнал. Изд. «Педагогика», г. Москва, 1985-1993
12. Роль физического воспитания в здоровье подростка. (В помощь лектору). Общество «Знание» РСФСР Ленинградская организация, С.Б. Тихвинский (доктор медицинских наук, профессор. Ленинград, 1987.