Муниципальное бюджетное учреждение
Дополнительного образования
«Дом творчества с.Коса»

Рассмотрена на
педагогическом совете
«____»_____20__г
Протокол №___

Утверждаю:
Директор МБУ ДО ДТ с.Коса
_____Кучев А.Е.
Приказ №___от_____

Дополнительная общеобразовательная программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Гиревой спорт»
Возраст обучающихся: 10-17 лет
Срок реализации: 3 года

СОСТАВИТЕЛЬ:
Тимофеев А.В.-педагог
дополнительного
образования

с.Коса 20___г.

Содержание

1.Информационная карта

2. Пояснительная записка

3. Учебный план

4. Темы для теоретической подготовки

5.Общая физическая подготовка

6.Основы технической подготовки

7.Психологическая подготовка и воспитательная работа

8.Контрольные нормативы

9. Специальные термины

10.Условия реализации программы

Информационная карта

I Наименование программы	«Гиревой спорт»
II Направленность	Физкультурно-спортивная
III Сведения об авторе (составителе)	
1. ФИО	Тимофеев Алексей Викторович
2. Год рождения	1959
3. Образование	Средне-специальное
4. Место работы	МБУ ДО ДТ с. Коса
5. Должность	Педагог дополнительного образования
6.Квалификационная категория	
7. Адрес, телефон	с.Коса ул. Красноармейска 44-2
IVСведения о программе	
1. Срок реализации	3 года
2. Возрастная группа	10-17 лет
3. Тип программы	общеразвивающая
4. Характеристика программы	
По месту в образовательной модели	Разновозрастного детского объединения
По уровню освоения	общекультурный
5. Цель программы	Физическое и духовное совершенствование воспитанников через занятия гиревым спортом (силовым жонглированием) и общение с коллективом.
6. Ведущие формы и методы образовательной деятельности	Объяснительно-иллюстративный; деятельный; исследовательский.
7. Формы мониторинга результативности	Контрольные испытания, тестирование, соревнования
8. Кадровое обеспечение	Педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Гиревой спорт» физкультурно-спортивной направленности. Нормативно-правовой основой программы является:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации (редакция от 23.07.2013).
2. Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования / Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897 (Зарегистрирован Минюстом России 01.02.2011 г. №19644).
3. Методические рекомендации по развитию дополнительного образования детей в общеобразовательных учреждениях (Приложение к письму Минобразования России от 11 июня 2002 г. № 30-51-433/16).
4. Приказом Министерства образования и науки Российской федерации от 29.082013 №1008 «Об утверждении и порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам» (приказ № 1008)
5. Федеральная целевая программа «Развитие дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года».
6. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 годы.
7. Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологического требования к условиям и организации обучения в образовательных учреждениях» / Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 02-600 (Зарегистрирован Минюстом России 03.03.2011 г. №23290).
8. Закон Пермского края «Об образовании в Пермском крае» от 06.09.2014г. №376-ПК
9. Уставом Муниципального образовательного учреждения дополнительного образования детей «Дом детского творчества» с. Коса.

Данная программа составлена в соответствии с Требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС и пособием Кузнецова В.С. внеурочная деятельность обучающихся. Совершенствование двигательных действий в физической культуре: пособие для учителей и методистов/В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: Просвещение, 2014 (раздел «Атлетическая гимнастика») гиревой спор т- система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование

пропорциональной фигуры и укрепление здоровья. Предметом обучения является двигательная деятельность общеобразовательной общеразвивающей направленности. В процессе овладения этой

деятельностью совершенствуются не только физические природные данные, но и активно развиваются сознание и мышление, творчество и самостоятельность.

Актуальность программы объясняется высокой значимостью развития и культивирования гиревого спорта являющегося для России национальным. Кроме этого, для занятий гиревым спортом требуются небольшие материальные затраты по сравнению с другими видами спорта, не нужны особые условия, сложное дорогостоящее оборудование и спортивная экипировка, что является немаловажным для проведения занятий.

Гиревой спорт на данный момент является не только видом спорта, но и средством оздоровления организма.

Доступность, зрелищность, непритязательность расширяют круг любителей гиревого спорта и способствуют включению массовых праздников, проведению соревнований, использованию его 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,

формирует жизненно важные навыки:

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

Новизна программы заключается:

- в систематизации имеющихся на сегодняшний день научно-методических материалов по гиревому спорту;
- в распределении учебной нагрузки по этапам обучения с учетом современных нормативно-правовых требований и возрастных особенностей учащихся;

- в изложении материала в соответствии с современными социально-культурными и имеющимися материально-техническими условиями
- в приведении для каждого этапа обучения, переводных нормативных требований по общей физической подготовке (ОФП),

- специальной физической подготовке (СФП), теоретической подготовке, инструкторской и судейской практике.

Цель программы:

Физическое и духовное совершенствование воспитанников через занятия гиревым спортом (силовым жонглированием) и общение с коллективом.

Основные задачи:

Образовательные (Предметные)

- обучить обучающихся технике выполнения упражнений гиревого спорта на начальных этапах обучения и дальнейшее ее совершенствование на последующих этапах
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимые дополнительные знания и умения в области раздела физической культуры и спорта и силовой подготовки;
- обучить обучающихся составлять индивидуальные комплексы;
- научить правильно, регулировать свою физическую нагрузку.
- Обучить обучающихся основам судейской и инструкторской практики;

Развивающие (метапредметные)

- развить силовые и основные физические качества;
- способствовать повышению работоспособности обучающихся;
- укрепить здоровье;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время досуга.

Воспитательные: (Личностные)

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;

- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- воспитание морально-волевых качеств;

- подготовка к службе в рядах Российской армии;
- формирование у обучающихся устойчивой мотивации и интереса к занятиям гиревым спортом и здоровому образу жизни.

- воспитание у обучающихся чувства патриотизма, навыков спортивной этики и дисциплины.

Продолжительность программы: данная программа рассчитана на 3 года обучения.

Объём программы: 1 год обучения 136 часов, которые распределяются следующим образом:

- теоретические занятия – 10 часов;
- основы техники – 20 часов;
- совершенствование классических упражнений: рывка, толчка, длинного цикла, приемов жонглирования – 50 часов;
- развитие специальных физических качеств атлета – 46 часов;
- Контрольные испытания по специализации и ОФП – 10 часов.

2 год обучения 204 часа, которые распределяются следующим образом:

- теоретические занятия – 10 часов;
  основы техники – 40 часа;
- совершенствование классических упражнений: рывка, толчка, длинного цикла, приемов жонглирования – 60 часов;
- развитие специальных физических качеств атлета –80часов;
  Контрольные испытания по специализации и ОФП – 14 часов.

3 год обучения 340 часов, которые распределяются следующим образом:

- теоретические занятия – 10 часов;
- основы техники –50 часа;
- совершенствование классических упражнений: рывка, толчка, длинного цикла, приемов жонглирования – 100 часов;
- развитие специальных физических качеств атлета – 166часов;
- Контрольные испытания по специализации и ОФП – 14 часов.

Возраст обучающихся

В объединении «Гиревой спорт» принимаются все желающие мальчики, юноши в возрасте 10 - 17 лет, 4-11 класс не имеющие противопоказаний врача для данного вида деятельности. Общее состояние здоровья должно быть подтверждено медицинской справкой.

В процессе обучения используются следующие методы:

объяснительно-иллюстративный;

деятельный;

исследовательский.

В процессе обучения предусматриваются следующие формы занятий:

комбинированное занятие (сочетающее в себе объяснение и практическое упражнение);

- типовое занятие;
- групповые;
- индивидуальные;
- круговая тренировка;
- тестирование;
- консультация;
- практикум;
- учебная игра.

Основной формой организации и проведения учебного процесса является групповой занятие. Занятие по гиревому спорту состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части занятия определяются свои задачи и средства их решения.

Подготовительная часть (20% времени всего занятия) организация занимающихся, изложение задач и содержание занятия, разогрев и подготовка организма к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др. средства.

Строевые и порядковые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков, обще развивающие упражнения, направленные на развитие

силы, быстроты, ловкости, гибкости, специальные подготовительные упражнения с предметами и без предметов, имитация техники упражнений гиревого спорта.

Основная часть (70% времени занятия) изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов, дальнейшее развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств гиревика.

Средства. Классические и специально-вспомогательные упражнения гиревика, подбираемые с учётом первостепенности скоростно-силовых упражнений, а в последующем – силовые упражнения, также чередование упражнений, выполняемых в быстром и медленном темпе, упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы мышц.

Вес отягощения должен быть вариантным: применяются отягощения малые, средние и максимальные, основная тренировка со средними и большими весами.

Заключительная часть (10% времени занятия): приведение организма занимающихся в состояние относительного покоя, подведение итогов занятия.

Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля:

- *вводный,* который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;
- *текущий,* проводимый в ходе учебного занятия и закрепляющий знания по данной теме;
- *рубежный,* который проводится после завершения изучения каждого раздела;
- *итоговый,* проводимый после завершения всей дополнительной образовательной программы.

Контроль осуществляется в следующих формах:

- контрольные испытания;
- тестирование физических качеств и соревнования

Критерии оценивания

Уровень «отлично»

- занимающийся владеет техникой классических упражнений;

- занимающийся знает и применяет на практике теоретические сведения;
- занимающийся выполняет контрольные тесты по общей и специальной подготовке;
- занимающийся применяет на практике ЗУН.

Уровень «хорошо»

- занимающийся владеет техникой классических упражнений;
- занимающийся выполняет контрольные тесты по общей и специальной подготовке;

Уровень «удовлетворительно»

- занимающийся владеет техникой классических упражнений.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

- контрольные испытания сентябрь, май учебного года;
- контрольные соревнования декабрь, апрель учебного года;
- тестирование физических качеств каждый месяц;
- участие в соревнованиях согласно календарного плана.

Ожидаемые результаты и способы проверки их результатов

- Овладение всеми знаниями и умениями в соответствии с программным материалом.
- Успешную сдачу контрольных нормативов по ОФП.
- Высокий уровень физической подготовки учащихся как будущих защитников Отечества.
- Высокий уровень морально-волевых качеств и определенную систему ценностных ориентаций.
- Готовность дальнейшего совершенствования спортивного мастерства в других учебных заведениях по данному виду спорта.

Способами проверки результатов являются: контрольные испытания, тестирование, соревнования.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная программа для 6—11 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты

• воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

• знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

• усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

• воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

• формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

«формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

• готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

• освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

• участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

• развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

• формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской.

• творческой и других видов деятельности;

• формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

• осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения

использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

• владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

• владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

• владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

• способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

• владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

• умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха.

умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

• умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

• умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

• формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
• формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

• владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

• владение умениями:

—в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13
— шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;
—в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10— 15
—м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
—в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из

предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки

—вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

—в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

« демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

• владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

• владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в

длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

• владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

• **Метапредметные результаты**

• умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и

• формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

• умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

• умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения

• результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

• умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

• владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и

осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

• умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

• умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

• умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

« умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

• овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

• понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

• понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

• бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

• проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

• ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции,

отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

• добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность

выполнения заданий;

• приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

• закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

• знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

• понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

• восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

• владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

• владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

• владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

• владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

• владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры,

• активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

• владение способами наблюдения за показателями индивидуального

здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

• понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

• овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать

содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

• приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

• расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за

• динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

• формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами

и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры. *В области познавательной культуры:*

• знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

• знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

• знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

• умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

• способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам

• по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

• способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

• умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать

безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

• умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

• умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

• умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

• способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

• способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

• умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

о способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

• способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

• способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

• умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий.

Учебно-тематический план 1 года обучения

№ п/п	Разделы подготовки	Теория	Практика	Форма аттестации
1	Физическая культура и спорт в России. Предупреждение травм, гигиена, режим и питание занимающихся.	2		
2	Совершенствование классических упражнений	2	50	
3	Специальная физическая подготовка	2	46	
4	Основы технической подготовки	4	20	
5	Контрольно-переводные испытания и ОФП		10	
	Всего часов	10	126	

Содержание программы

1.Физическая культура и спорт в России. История развития гиревого спорта в мире и в нашей стране. Достижения сильнейших спортсменов-гиревиков России на мировой арене. Спортивный инвентарь, экипировка спортсмена для занятий гиревым спортом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд гиревиков на соревнованиях различного ранга.

Предупреждение травм, гигиена, режим и питание занимающихся спортом. Правила поведения, Правила ТБ Понятие о гигиене и санитарии. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена.

2.Физические качества и физическая подготовка. 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. Показатели выносливости в гиревом спорте

3.Общая физическая подготовка

Все упражнения комплекса выполняются по «круговой системе» с использованием «поточного метода» выполнения учащимися физических упражнений в 3 подходах по 10-15 повторений в каждом подходе.

Сжимание-разжимание кистевого эспандера «резиновое кольцо».Отжимания от пола в упоре лёжа. Выпрыгивания (без отягощения) из глубокого седа (руки за головой).В висе поднос ног к перекладине. Гиперэкстензии с упором бёдрами о гимнастический козёл (руки за головой).Подтягивания на

перекладине (до касания подбородком).Подъём рук (прямых) вверх через стороны (до касания пальцами наверху) с гантелями по 6 кг. Поочерёдные сгибания-разгибания предплечий (плечи прижаты к туловищу) с гантелями по 6 кг. Наклоны вперёд с гирей (16 кг) в опущенных вниз руках (ноги в коленях - прямые).Поочерёдные выжимания гантелей по 6 кг от плеча на прямые руки в стойке – ноги на ширине плеч, спина – прямая.

4.**Специальная физическая подготовка**

подъем гири к плечу одной рукой, вырывание гири двумя руками. вырывание гири одной рукой; поднимание двух гирь к груди путем сгибания рук в локтях; подъем гири одной рукой к плечу силой; поднимание гири сзади; тяга гирь двумя руками, стоя на возвышении,

толчок гири одной рукой с подседом, выпады с двумя гирями на груди на одну и затем на другую ногу с последующим выталкиванием на прямые руки;

жим гири от груди в положении стоя;

жим гири в положении лежа или на наклонной скамье одной и двумя руками приседание с гирями на плечах и на груди, на возвышении; сгибание и разгибание кистей в лучезапястных суставах; жим лежа; подтягивание гири (протяжки) до уровня груди, разведение гирь в сторону лежа; сгибание и разгибание руки стоя; наклон с гирей за головой; наклон в сторону с гирей в висе; приседания с одной гирей ;приседания с двумя гирями.

5.**Основы технической подготовки**

Основной старт, махи одной гири Махи одной гири со сменой рук взятие одной гири на грудь. Жонглирование одной гирей открытой от себя, открытой на себя. Способы приёма (ловли) гири. Швунг, жим, рывок, толчок

одной гири Фиксация гири (гирь) на груди, вверху на прямых руках. Просов кисти.

Учебно-тематический план

Второго года обучения

№ п/п	Разделы подготовки	Теория	Практика	Форма аттестации
1	Физическая культура и спорт в России. Предупреждение травм, гигиена, режим и питание занимающихся.	2		
2	Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся	2		
3	Основы техники соревновательных упражнений и техническая подготовка	2	60	
5	Специальная физическая подготовка	2	80	
6	Основы технической подготовки	2	40	

7	Контрольно-переводные испытания и ОФП		14	
	Всего часов	10	194	

1.Физическая культура и спорт в России. Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по гиревому спорту.

2.Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Строение организма человека. Скелет человека, кости и связки. Мышечная система человека и ее функции. Работа мышц и мышечных групп при различных движениях туловища, головы и шеи, верхних и нижних конечностей. Основные сведения о кровообращении и функции крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Значение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем для жизнедеятельности организма и для мышечной работы различной мощности. Нервная система – центральная и периферическая, соматическая и вегетативная. Органы чувств. Значение нервной системы и органов чувств. Ведущая роль нервной системы в управлении произвольными движениями человека. Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека. Совершенствование функций нервно-мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения, нервной системы под влиянием физических упражнений. Характеристика упражнений для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Значение систематических тренировочных упражнений для укрепления здоровья, развития и совершенствования двигательных качеств и способностей и достижения высоких спортивных результатов.

3.Основы техники соревновательных упражнений и техническая подготовка. Терминология. Кинематическая структура техники – скорости и

ускорения перемещения гирь (гири) и отдельных сегментов тела в пространстве и времени. Динамическая структура закономерности приложения сил при взаимодействии звеньев тела друг с другом и внешними силами. Фазовый состав соревновательных упражнений. Внутренние и внешние силы, действующие на гиревика. Центробежная и центростремительная силы, силы инерции. Стадии и этапы технического

совершенствования. 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.

4. Общая физическая подготовка. 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 плесах 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.

5 Специальная физическая подготовка. Поднимание одной гири на грудь. Поднимание двух гирь на грудь. Жим гири одной рукой стоя, сидя, лёжа. Толчок гири одной рукой. Жим двух гирь стоя, сидя и лёжа с груди и от уровня головы. Удержание гирь на груди в статическом положении. Удержание гирь на прямых руках в статическом положении. Приседание с гирей за головой и на груди. Толчок гирь без подседа- швунг. Махи одной гири со сменой рук. Рывок одной гири двумя руками. Рывок двух гирь двумя

руками. Тяга гири рывковая. Удержание гири на прямой руке вверху. Ходьба с гирями в руках. Вис на перекладине с гирей.

6.**Основы технической подготовки**

Основной старт, махи одной гири Махи одной гири со сменой рук взятие одной гири на грудь. Жонглирование одной гирей открытой от себя,

открытой на себя, углом от себя , углом на себя, встречная перекидка, швунг, жим, рывок, толчок одной гири, фиксация гири (гирь) на груди,

вверху на прямых руках, просов кисти, приём гири согнутой спереди, приём гири на ладонь поднятой, рывок двух гирь, толчок по длинному циклу.

Учебно-Тематический план

Третьего года обучения

№ п/п	Разделы подготовки	Теория	Практика	Форма аттестации
1	Физическая культура и спорт в России. Предупреждение травм, гигиена, режим и питание занимающихся.	2		
2	Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся	2		
3	Совершенствование техники соревновательных упражнений и техническая подготовка	2	100	
5	Специальная физическая подготовка	2	166	

6	Основы технической подготовки	2	50	
8	Контрольные нормативы и ОФП		14	
	Всего часов	5	330	

Физическая культура и спорт в России. Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по гиревому спорту.

Состояние и развитие гиревого спорта в России. История развития гиревого спорта в мире и в нашей стране. Достижения сильнейших спортсменов-гиревиков России на мировой арене. Спортивный инвентарь, экипировка спортсмена для занятий гиревым спортом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд гиревиков на соревнованиях различного ранга.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания

готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Строение организма человека. Скелет человека, кости и связки. Мышечная система человека и ее функции.

Работа мышц и мышечных групп при различных движениях туловища, головы и шеи, верхних и нижних конечностей. Основные сведения о

кровообращении и функции крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Значение функций сердечнососудистой и дыхательной систем для жизнедеятельности организма и для мышечной работы различной мощности. Нервная система – центральная и периферическая, соматическая и вегетативная. Органы чувств. Значение нервной системы и органов чувств. Ведущая роль нервной системы в управлении произвольными движениями человека. Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека. Совершенствование функций нервно-мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения, нервной системы под влиянием физических упражнений. Характеристика упражнений для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Значение систематических тренировочных упражнений для укрепления здоровья, развития и совершенствования двигательных качеств и способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Гигиена, режим и питание занимающихся спортом. Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим

дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

28

Влияние физических упражнений на организм спортсмена. 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. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом. Объективные данные: вес, рост, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, общее состояние. Дневник самоконтроля. Понятие о спортивной форме, утомлении и перетренировке. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, опорно-двигательного аппарата. Травматизм в процессе занятий гиревым спортом;

оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

29

Общая характеристика спортивной подготовки. Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные

средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение соревнований. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Физические способности и физическая подготовка. Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые, силовая выносливость. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, использование эффекта варьирования отягощениями. 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. Показатели выносливости в гиревом спорте. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки спортсменов-гиревиков.

30

Специальная физическая подготовка.

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.

Основы техники соревновательных упражнений и техническая подготовка. 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.

Основы технической подготовки.

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 четырьмя 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

Спортивные соревнования. Спортивные соревнования: планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для

популяризации вида спорта. Просмотр видеофрагментов, видеозаписей выступлений спортсменов различной квалификации. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по гиревому спорту на первенство России, города, школы. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по гиревому спорту. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований,

судьи на помосте, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая

проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

33

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению. Она характеризуется уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действия

эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях учебно-тренировочных групп акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

- в подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия,
- оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности;
- в соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;
- в переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

Воспитательная работа. Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в объединении состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время занятий. На протяжении спортивной подготовки тренер формирует у учащихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость,

коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием учащихся, вновь поступивших в обьединение;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (фото, видео) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы;

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе.

Контрольные нормативы

Контрольные упражнения	мальчики		девочки	
	До 1 года	Свыше года	До 1 года	Свыше года
Общая физическая подготовленность				
Бег 30 м, с	6,2	5,8	6,4	6,0
Прыжок в длину с места, м	1,3	1,5	1,1	1,3
Челночный бег 3х10 м, с	10,0	9,6	10,4	10,0
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	14	18	13	16
Бег 1000 м, мин, с	+	4,40	+	5,10
Лыжные гонки 5 км, мин, с	+		+	

Специальная физическая подготовленность				
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата), см	+	60	+	60
Упражнение «толчок», с гирей 12 кг	25	50		
Упражнение «рывок», с гирей 12 кг 8 кг	25	50	 30	 50

1) *Специальные термины*:

Цикл – совокупность движений гиревика, проходящих полный круг и повторяемых многократно;

Ритм – соотношение времени выполнения отдельных частей целостного движения в пределах одного цикла;

Темп – количество циклов движений в единицу времени;

Рабочее движение – основное движение, создаваемое для подъема гирь вверх;

Подготовительное движение – движение, выводящее конечности в исходное положение для выполнения очередного подъема гирь вверх;

Площадь опоры – площадь, заключенная между внешними границами правой и левой стопы;

Линия тяжести – вертикаль, опущенная из общего центра тяжести через площадь опоры;

Угол устойчивости – угол, заключенный между линией тяжести и линией, соединяющей общий центр тяжести с границей площади опоры, в сторону которой определяется степень устойчивости;

Степень устойчивости. Критериями для оценки степени устойчивости служат: величина площади опоры, высота положения общего центра тяжести, место прохождения линии тяжести через площадь опоры;

Момент устойчивости – произведение силы тяжести тела на плечо (на длину перпендикуляра, опущенного от границы опоры к линии тяжести). Положительный, если плечо силы тяжести находится в площади опоры и отрицательный, если плечо силы тяжести находится вне площади опоры.

2) *Сокращения*:

ЦТ – центр тяжести (например, гири или звеньев тела);

ОЦТ – общий центр тяжести системы «спортсмен – гири»;

ОЦТТ – общий центр тяжести тела.

ЧСС – частота сердечных сокращений.

Материально-техническая база для реализации программы:

1. Спортивный зал.
2. Тренажёрный зал.
3. Тренажёры.
4. Штанги большие.
5. Штанги маленькие.
6. Диски для штаги разного веса.
7. Гири 8,16,24,32 кг.
8. Гантели разного веса.
9. Обручи гимнастические.
10. Скакалки гимнастические.
11. Мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные.
12. Секундомер.
13. Рулетка.

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГА

1.Воротынцев, А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А.И. Воронынцев. – М.: Советский спорт, 2002. – 272 с.: ил.

3.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.

2.Добровольский, С.С. Техника гиревого двоеборья и методика ее совершенствования: Учебное пособие / С.С. Добровольский, В.Ф. Тихонов. – Хабаровск: ДВГАФК, 2004. – 108 с.: ил.

3.Зайцев, Ю.М. Занимайтесь гиревым спортом / Ю.М. Зайцев, Ю.И. Иванов, В.К. Петров. – М.: Советский спорт, 1991. – 48 с.

4.Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

5.Методики повышения спортивного мастерства в гиревом спорте /сост. И.В. Морозов//Ежегодник, вып. №2. – Ростов-н/Д: Ростовский филиал РСБИ, 2008. – 112 с.: ил.

6.Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации [Текст]: Методические рекомендации / под редакцией И.И. Столова; составители: А.В. Егорова, Д.Г. Круглов, О.Е. Левочкина, И.И. Столов, С.В. Усков, Д.И. Черноног. – М: Советский спорт, 2008. – 136 с.

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки: Учебник для высших учебных заведений / Г.П. Виноградов – М.: Советский спорт, 2009. - 328 с.

2. Дворкин, Л.С. Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2001. – 384 с.

3. Гиревой спорт: Правила соревнований. – Рыбинск: Президиум ВФГС, 2007. – 12 с.

4. Ромашин, Ю.А. Гиревой спорт: Учебно-методическое пособие / Ю.А. Ромашин, Р.А. Хайруллин, А.П. Горшенин. – Казань: Комитет по ФКС и Т, 1998. – 67 с.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 323008545752691757963231661883363907316477378980

Владелец Кучев Александр Евгеньевич

Действителен С 18.11.2026 по 18.11.2027