

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности « Гиревой спорт» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ;

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

-Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)")

- Письмом Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей)

- СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Уставом и локальными актами МБУ ДО СШ «Барс».

Характеристика вида спорта «Гиревой спорт»

Гиревой спорт — циклический вид спорта, в основе которого лежит подъём гирь максимально возможное число раз за отведённый промежуток времени, в положении стоя. В свою очередь двоеборье состоит из двух упражнений: толчок двух гирь двумя руками от груди и рывок одной гири каждой рукой. В рывке допускается одна смена рук без постановки снаряда на помост. После выполнения двух упражнений подсчитываются очки в сумме двоеборья. Толчок по длинному циклу заключается в забросе гирь на грудь, выталкивании вверх от груди, опускании на грудь и спуске вниз без касания помоста. Упражнение выполняется с двумя гирями. Гиревой спорт по воздействию на организм занимающихся является одним из наиболее эффективных средств физического развития. Упражнения с гирями просты и доступны. Осваиваются легко и быстро. Разнообразие упражнений, их зрелищность (особенно при жонглировании) позволяют проводить занятия на высоком эмоциональном уровне и с высокой плотностью. В процессе занятий воспитываются необходимые физические качества: сила, силовая выносливость, высокая физическая работоспособность, формируются осанка и красивое телосложение.

Уже впервые месяцы занятий занимающиеся овладевают жизненно важными умениями и навыками правильного обращения с тяжестями, что на всю жизнь страхует их от травм позвоночника. Большинство упражнений с гирями (их более 50) выполняются с наклоном и энергичным выпрямлением туловища. Таких наклонов с различной амплитудой за одно занятие ребята делают от 200 до 500 и более, что, как никакое другое упражнение, способствует укреплению мышц спины, а это, в свою очередь, — профилактике и даже лечению сколиозов.

После нескольких месяцев занятий у детей, имеющих незначительное нарушение осанки (искривление позвоночника), одновременно с укреплением мышц спины, позвоночник приобретает нормальное положение, причём в дальнейшем этот недуг не проявляется. Статические нагрузки в жонглировании гирями кратковременные и со сравнительно небольшим весом, поэтому каких-либо отрицательных последствий от них не происходит.

Необходимо признать официально умения и навыки правильного обращения с тяжестями - как жизненно важные, а гиревой спорт или отдельные упражнения с гирями после исследования специалистами по воздействию их на организм занимающихся - как эффективное, простое и доступное средство для обучения этим навыкам и решения других проблем физического воспитания и развития учащихся и призывной молодежи. Гиревой спорт по своим возможностям, как никакой другой вид спорта, способен «поставлять» ежегодно сотни тысяч сильных и здоровых людей, способных высокопроизводительно трудиться и защищать страну. Упражнения с гирями развивают силу, сноровку, силовую выносливость. Упражнения с гирями используют на занятиях в спортивных секциях, широко применяют как средство подготовки молодежи- допризывников. При систематических занятиях ребята выполняют требования спортивных разрядов. Правильно организованные занятия с гирями повышают надежность функционирования нервной и мышечной систем, совершенствуют дыхательную и сердечно- сосудистую системы, формируют правильную осанку. Проще говоря, оказывают положительное влияние на весь организм, способствуют увеличению и общей выносливости.

**Направленность программы**

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Гиревой спорт» имеет физкультурно- спортивную направленность.

**Новизна и актуальность программы**

**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 в секциях. 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 для детей.

**Новизна** программызаключается в удовлетворении потребности ребенка в дополнительном приобретении двигательных умений и навыков, необходимых для гармоничного развития в условиях современной жизни посредством выполнения новых упражнений с гирей.

**Отличительная особенность программы**

Отличительной особенностью данной программы является то, что она адаптирована к условиям образовательного процесса в спортивной школе. Основными показателями выполнения программы по уровню подготовленности обучающихся является выполнение контрольно-переводных нормативов по общей, специальной, физической и технической подготовкам, овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий и соревнований в гиревом спорте.

**Адресат программы**

В спортивную секцию по гиревому спорту принимаются все желающие мальчики и девочки в возрасте 9- 17 лет, не имеющие противопоказаний врача для данного вида деятельности. Общее состояние здоровья должно быть подтверждено медицинской справкой. Программа рассчитана на реализацию в течение 1 года подготовки юных гиревиков с 9-летнего возраста объемом 144 часа.

Основными формами проведения учебно-тренировочной работы в СШ являются:

- групповые теоретические занятия в виде бесед тренера, лекций по темам, изложенным в программе (по каждой теме тренер предлагает занимающимся список литературы и перечень вопросов для проведения зачета);

- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы по расписанию, утвержденному дирекцией школы;

- индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для детей;

- участие в спортивных соревнованиях и восстановительных мероприятиях;

- учебно-тренировочные занятия, проводимые на лагерных и учебно-тренировочных сборах;

- просмотр и методический разбор учебных видеофильмов, крупных спортивных соревнований;

- тренерская и судейская практика. Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Гиревой спорт» рассчитана для всех обучающихся от 9 до 17 лет. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение по программе -9 лет. Учебные группы формируются по 10 до 15 человек.

**Срок реализации**  дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Гиревой спорт» - 1 год (144 ч.) Количество часов в неделю: - 4 часа. Режим занятий: - 2 раза в неделю по 2 академических часа( 45мин). Программа « Гиревой спорт» - стартового уровня.

**Форма обучения**: очная. Набор обучающихся в группы – свободный. Присвоение спортивных разрядов, выполнение норм ГТО. Программа включает в себя: ОФП, СФП, теоретические занятия, тактические занятия, выполнение норм ГТО и контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

**ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ**

**Цель программы**: Создание условий для формирования навыков ведения здорового образа жизни посредством занятий в секции гиревого спорта.

**Задачи:**

*Образовательные:*

1. Познакомить с историей создания и развития гиревого спорта в стране и мире.

2. Обучить технике и тактике гиревого спорта.

3. Обучить правилам поведения на занятиях и соревнованиях

*Развивающие:*

1. Организовать занятия по гиревому спорту для повышения работоспособности обучающихся, совершенствования физических и психических качеств, необходимых для овладения техникой и тактикой гиревого спорта.

2. Мотивировать воспитанников на занятия в секции гиревого спорта.

3. Формировать социальную активность.

*Воспитательные:*

1. Создать условия для сплочения коллектива и развития коммуникативных навыков.

2. Провести комплекс мероприятий по профилактике асоциального поведения детей и подростков.

3. Способствовать формированию активной гражданской позиции.

4. Воспитание адекватного поведения при победах и поражениях.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Формы аттестации (контроля)** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **Раздел 1.Теоретические знания** | | | | | |
| 1.1 | Вводное занятие. Правила по технике безопасности | 1 | 1 | - | Беседа-Опрос |
| 1.2 | История развития  гиревого спорта в стране и мире. | 1 | 1 | - | Беседа-Опрос |
| 1.3 | Место занятий, оборудование,  инвентарь. | 1 | 1 | - | Опрос |
| 1.4 | Строение и функции  Организма. Питание спортсмена. Режим дня. Медицинское обследование. | 2 | 2 | - | Опрос |
| 1.5 | Правила  соревнований, их  организация и проведение. Инструкторство и судейство. | 1 | 1 | - | Опрос |
| **Раздел 2**.**Практические знания** | | | | | |
| 2.1 | Общая физическая подготовка. | 32 | - | 32 | Тренировка |
| 2.2 | Специальная физическая  подготовка. | 32 | - | 32 | Тренировка |
| 2.3 | Основы технической и тактической подготовки. | 56 | - | 56 | Тренировка |
| 2.4 | Тактика выступления на соревнованиях | 4 | - | 4 | Соревнования |
| 2.5 | Контрольные нормативы (виды).Сдача нормативов | 7 | - | 7 | Выполнение контр.  нормативов |
| 2.6 | Восстановительные мероприятия | 7 | - | 7 | Тренировка |
| **ИТОГО:** | | **144** | **5** | **139** |  |

**Содержание учебного плана**

***Раздел 1.Теоретические знания***

***Тема1***. ***Вводное занятие. Правила по технике безопасности.***

*Теория(1 ч):* К занятиям гиревого спорта допускаются обучающие, прошедшие инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по виду спорта "Гиревой спорт", медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Опасность возникновения травм: - прямая угроза травмы - гиря может выскользнуть из слабых не натренированных пальцев и ударить в какую-либо часть тела. В процессе занятий обучающие обязаны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий, правильность выполнения упражнений и правила личной гигиены. При получении травмы обучающийся обязан немедленно поставить об этом в известность преподавателя, который сообщает об этом администрации. Требования безопасности во время занятий. Приступать к основной нагрузке только после разминки. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) судьи. Запрещается заниматься с гирями в отсутствие судьи. Выполнять упражнения с гирями только на специальном помосте. Соблюдать дистанцию при выполнении упражнений, чтобы сорванная гиря не травмировала окружающих. Не выполнять упражнения с гирями влажными ладонями, при наличии мозолей на них. Требования безопасности в аварийных ситуациях. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю. При поломке или порче спортивного оборудования немедленно прекратить выполнение упражнения и сообщить об этом преподавателю.

***Тема 2. История развития гиревого спорта в стране и мире.***

*Теория (1 ч):* История развития гиревого спорта в СССР. Лучшие спортсмены

Российской федерации и мира в целом. Современная история гиревого спорта. **Гиревой** **спорт** как разновидность тяжелой атлетики появился в России в конце прошлого века. Можно с большой долей уверенности сказать, что российская тяжелая атлетика зародилась и сформировалась благодаря поклонникам **гиревого** **спорта**. В русском народе всегда с почтением относились к силачам, способным поднять одной рукой тяжелый снаряд (камень, бревно, железную чурку и др.).

***Тема 3:*** ***Место занятий, оборудование, инвентарь.***

*Теория (1ч):* Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям, спортивные соревнования- проходят в спортивном комплексе, оснащенным полностью спортивным оборудованием. Необходимый инвентарь:

Брусья навесные на гимнастическую стенку;

Весы до 200 кг;

Гири соревновательные 16 кг;

Гири соревновательные 24 кг;

Гири соревновательные 32 кг;

Гири тренировочные весом: 6, 8, 10, 12, 14, 40 кг;

Зеркало настенное 0,6х2 м;

Маты гимнастические;

Палки гимнастические;

Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная);

Помост (1,5х1,5 м);

Секундомер;

Скакалки;

Скамейка гимнастическая;

Стенка гимнастическая;

Часы настенные с секундной стрелкой.

***Тема 4: Строение и функции организма. Питание спортсмена. Режим дня. Гигиена спортсмена. Медицинское обследование.***

*Теория (2 ч):* 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. Лёгкие. 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. Понятия о кинематической системе человека. Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека. Совершенствование функций нервно-мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения, нервной системы под влиянием физических упражнений. Строение и функции организма спортсмена до занятий спортом и после. Значение личной и общественной гигиены; режима питания юных спортсменов; использовать сведения о строении и функциях организма спортсмена при подготовке к соревнованиям и во время тренировок; роль врачебного контроля и самоконтроля, способы профилактики травм и заболеваний. Понятие о гигиене и санитарии. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. 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. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Пищевые отравления и их профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Понятие о медико-биологическом контроле как мере профилактики болезней. Характерные спортивные травмы и их предупреждение. Правила оказания первой доврачебной помощи; обработка различных типов ран. Причины утомления; профилактические средства, направленные на предотвращение перетренированности. Углублённое медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинические анализы крови и мочи.

***Тема 5: Правила соревнований, их организация и проведение.***

*Теория(1ч):*Календарный план соревнований; положение о соревнованиях. Правила соревнований по гиревому спорту. Весовые категории. Инструкторство и судейство. Овладение терминологией и командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведение строевых и порядковых упражнений. Привлечение в качестве помощника тренера при проведении разминки, разучивании различных упражнений, контроль техники выполнения отдельных элементов и упражнений. Выполнение обязанностей тренера на занятиях. Комплектование основных упражнений для разминки и самостоятельное её проведение по заданию тренера. Правильное демонстрирование техники выполнения отдельных элементов и упражнений, контроль техники выполнения упражнений другими обучающимися. Судейство. Основные обязанности судей. Судейская документация, порядок ее ведения. Обязанности секретаря и хронометриста в ходе соревнований. Участники, представители, тренеры, судьи. Их права и обязанности. Апелляционное жюри. Сроки представления отчётной документации о проведённых соревнованиях.

***Раздел 2.Практические знания.***

***Тема1 :*Общая физическая подготовка.**

*Практика (32ч):* Все виды тренировок. Понятие о строе. Шеренга, колонна. Фланг. Фронт. Интервал и дистанция. Направляющий и замыкающий. Строевые команды: предварительная и исполнительная. Упражнения без предметов. Маховые движения руками и ногами в различных плоскостях и в направлениях. Сгибание и выпрямление рук с напряжением и сопротивлением в смешанных упорах. Упражнения в движении. Ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Акробатические упражнения. Перекаты. Короткие и длинные кувырки вперед, назад, в стороны с опорой и без опоры на руки. Упражнения со скакалкой. Прыжки на одной, двух ногах со сменой ног. Прыжки в различном темпе и ритме. Строевые и порядковые упражнения. Бег, ходьба. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения без предметов, с предметами (скакалки, гантели, палки, набивные мячи и др.), на снарядах, прыжки и различные подскоки.

Специфические особенности упражнений, направленных на развитие физических качеств;

- владеть техникой выполнения ОРУ с отягощениями и без отягощений для развития различных физических качеств;

- правила спортивных игр (футбол, баскетбол, лапта) и подвижных игр для развития техники бега, выносливости, быстроты;

- играть в спортивные (футбол, баскетбол, лапта) и подвижные игры для развития техники бега, выносливости, быстроты.

**Тема 2: Специальная физическая подготовка.**

*Практика (32 ч):* Понятие об общей и специальной физической подготовке. Содержание общей физической подготовки гиревика. Специальная подготовка. Общая характеристика основных физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость). Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки. Взаимосвязь физической и технико-тактической подготовки. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях с гирями. Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках.

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства юных гиревиков;

- выполнять специальные упражнения при различной интенсивности тренировочных нагрузок;

- методику развития специальных качеств, необходимых для улучшения результатов спортивной подготовки;

- выполнять упражнения, необходимые для развития силы, выносливости, гибкости;

- технику гиревого спорта;

- применять различные методы выполнения упражнений гиревого двоеборья;

- примерное распределение тренировок для организма учащегося.

Акробатические упражнения: кувырки (вперед и назад), различные перевороты, «мосты» и «шпагаты». Упражнения со штангой, способствующие совершенствованию силовой подготовки: жим, толчок и рывок из различных исходных положений; поднимание штанги на грудь; приседания со штангой, повороты со штангой на плечах, упражнения со штангой на тренажерах в положении сидя и лежа на спине. Лыжная подготовка: тренировочные упражнения, направленные на развитие силы и выносливости;

соревнования на различные дистанции (с учетом возраста занимающихся и их физических возможностей).

Упражнения для развития силы: упражнения с использованием тренажёров, снарядов (штанги, гриф и диски от штанги, гантели и др.) различного веса. Упражнения для совершенствования специальной гибкости гиревика. Пассивные упражнения: растяжка; максимальная амплитуда движения достигается за счет усилия, прилагаемого партнером. Активно-пассивные движения: шпагат, растягивание в висе на перекладине, на выпаде в фехтовании и т.п. Активные упражнения: махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы в исходном положении перед очередным выталкиванием гирь и в положении фиксации гирь вверху. Упражнения с гирями: различные махи гирь с перекладыванием из одной руки в другую, жонглирование, различные приседания; «заброс одной гири на грудь» с последующим опусканием в замах; классический толчок с одной гирей, швунги, упражнение рывок двумя руками и т.д. Соревновательные упражнения: для юношей - это классический толчок двух гирь, рывок одной гири, толчок двух гирь по длинному циклу; для девушек - рывок одной гири по длинному циклу. Профилактические упражнения: рывок гири одной рукой; толчок двух гирь.

**Тема 3: Основы технической и тактической подготовки.**

*Практика (56 ч):* Техническая и тактическая подготовка. Техника рывка: старт, замах, подрыв, подсед или уход, фиксация, опускание в замах, перехват. Техника толчка: старт, подъём на грудь, подрыв, подсед, выталкивание гири, подсед - вставание из подседа, фиксация, опускание - приход в стартовое положение. Тактическая подготовка. Тактика проведения толчков, рывков. Тактические действия: изучение противника (разведка), сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие); постановка цели поединков (победить, не дать победить противнику). Тактика участия в соревнованиях. Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка. Анализ соревновательного дня.

Освоение различных способов поднимания тяжестей основано на использовании некоторых законов физики, а также морфо-функциональных особенностей организма человека. Для того чтобы изучить различные способы подъема гирь и овладеть умением выполнять эти движения эффективно, необходимо изучить законы взаимодействия физических тел. В данном случае взаимодействия происходят в системе «спортсмен – гири».

В основе обучения техники упражнений в гиревом спорте лежат различные понятия:

1) Направления движений: в направлении, в противоположном действию силы тяжести – вверх; в направлении силы тяжести – вниз; вправо – поворот по часовой стрелке от линии тяжести; влево – поворот против часовой стрелки от линии тяжести; супинация – поворот предплечья и кисти вовнутрь (положение руки «суп несу»); пронация – движение, противоположное супинации (положение руки «пролил суп»).

2) Оси тела гиревика: продольная – проходящая через туловище в переднезаднем направлении; поперечная – проходящая через тело гиревика слева направо; вертикальная – проходящая через тело гиревика перпендикулярно площади опоры. 3) Плоскости тела: горизонтальная – расположенная вдоль продольной оси тела параллельно площади опоры; фронтальная – вертикальная плоскость, расположенная вдоль вертикальной оси тела; сагиттальная (боковая) – вертикальная плоскость, рассекающая туловище гиревика в переднезаднем направлении.

4) 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; 32 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.

5) 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.

Совершенствование движений происходит в процессе становления двигательного навыка. Вначале изучаются отдельные элементы движений и их согласование, т.е. ритмотемповый рисунок движений, затем устраняются излишние движения и

чрезмерные мышечные напряжения. И, наконец, совершенствуется двигательный навык. Чем прочнее навык, тем устойчивее координация движений гиревика. В конечном итоге координация движений определяется как внешней структурной формой движений рук, ног, туловища и дыхания, так и внутренним порядком чередования напряжения и расслабления различных мышц.

**Тема 4: Тактика выступления на соревнованиях.**

*Практика (4 ч):* Дата и место соревнований. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Сведения о составе участников. Задание на выступление. Проведение разминки перед выходом на помост. Режим дня накануне соревнований. Составление тактического плана на предстоящие соревнования и личные выступления с учетом индивидуальных особенностей возможных противников. Определение способов реализации тактических планов. Тактика как система специальных знаний и умений направлена на решение задач сбора и анализа информации и принятия решения. Знание правил соревнований, особенности судейства и проведения соревнований, уровня подготовленности самого спортсмена и ближайших его соперников является основой для выработки тактики участия в соревнованиях. При выходе на помост гиревики применяют целый ряд тактических вариантов. Некоторые спортсмены надеются поставить личный рекорд, показать лучший результат в подгруппе, показать высший результат в одном упражнении или победить в целом. Наиболее распространенная тактика юных спортсменов-гиревиков, участвующих в массовых соревнованиях, заключается в следующем: взять высокий темп подъемов, захватить лидерство и одержать победу. Обычно, если лидер в подгруппе слабых соперников способен оторваться от остальных спортсменов на значительное количество подъемов, желание догнать его исчезает у всех. Конечно гиревик, придерживающийся именно такой тактической схемы, должен обладать исключительной верой в свои возможности и быть готовым к мучительному завершению последних минут, когда другие гиревики вот-вот могут его настигнуть. Другой способ отрыва состоит в том, что гиревик повышает темп подъемов в середине соревновательного времени и таким образом увеличивает разрыв между собой и остальными гиревиками в своей подгруппе. Обычно для таких спортсменов состязания становятся особенно напряженными. Спортсмен поддерживает высокий темп подъемов как можно дольше, а соперник, обладающий большим запасом специальной выносливости, может все-таки догнать его и показать больший результат. Таким образом, во-первых, необходимо выбрать наиболее разумный темп подъемов гирь.

Во-вторых, если спортсмен способен на повышение темпа на протяжении двух трех минут, соперники, возможно, откажутся от намерения догнать его по количеству подъемов. Если же спортсмен снижает темп или продолжает поднимать гири в одном темпе с его ближайшим соперником, то соперник, ощутив моральный подъем, прибавит темп, и спортсмен может оказаться позади своего соперника.

Известно, что начинающие гиревики устанавливают личные рекорды на каждом соревновании. Не следует стремиться к этому каждый раз. Однако один или два раза в год нужно устанавливать личные рекорды в различных упражнениях гиревого спорта. Тренировочное планирование должно учитывать эти попытки.

**Тема 5: Контрольные нормативы (виды). Сдача нормативов.**

*Практика (7 ч):* Гиревой спорт набирает популярность в мире. Создаётся значительное число секций, и проводятся соревнования в разных весовых категориях.

Больших вложений этот циклический вид спорта не требует, а его нормативы доступны даже начинающему.

В основе дисциплины находится максимальное число подъёма снаряда за определённый промежуток времени.

Контрольно-переводные нормативы на этапе начальной подготовки:

-Бег 30 м;

-Прыжок в длину с места;

- Челночный бег 3х10 м;

-Сгибание и разгибание рук в упоре лежа;

-Бег 1000 м, мин;

-Лыжные гонки 5 км, мин;

-Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата);

-Упражнение «толчок», с гирей 12 кг 25;

-Упражнение «рывок», с гирей 12 кг 8 кг.

**Тема 6: Восстановительные мероприятия.**

*Практика (7 ч):* Восстановление учащегося занимающегося гиревым спортом – не только отдых сам по себе, это намного более широкое понятие, основой которого является спортивный режим, самоконтроль, естественные физические факторы. Когда нарушаются главные принципы и коррекция их по каким-либо причинам невозможна, подключаются дополнительные средства:витаминотерапия, [разрешённые фармпрепараты](http://32plus32.ru/kakie-preparaty-ispolzuyut-v-girevom-sporte/), психотерапия. Наиболее естественными из всех используемых являются естественные средства восстановления. Применение таких средств предполагает как использование отдельных упражнений (бег трусцой, ходьба, плавание, упражнения на гибкость, расслабление и пр.), так и грамотное построение тренировки в занятии, микро-, мезо— и макроциклах.

О правильном использовании педагогических средств можно говорить, когда у после серии занятий отмечается нарастание тренированности и повышение работоспособности за счет выполнения нагрузки и накопления энергетических ресурсов. Этого можно достигнуть лишь умелым сочетанием различных по характеру и величине нагрузок с интервалами восстановления, обеспечиваемого переключением на другой вид деятельности или варьированием параметров работы. Ускорению течения восстановительных процессов у легкоатлетов способствуют упражнения ОФП, выполняемые в конце тренировки. В микроцикле тренировки утомление у занимающихся быстрее накапливается при такой схеме построения, когда в смежных днях недели планируется одинаковая по направленности работа, например: понедельник — развитие скоростных качеств, вторник — развитие скоростных качеств. Для повышения работоспособности лёгкоатлетов при построении микроциклов необходимо наряду с повышением нагрузки планировать и ее снижение в середине или конце недели. Аналогичным образом в мезоциклах тренировки наряду с возрастанием нагрузки в одном — трех микроциклах нужно предусматривать ее снижение в разгрузочном микроцикле.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

***Личностные результаты:***

– формирование чувства гордости за свою Родину, её историю, формирование ценностей многонационального российского общества;

– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

– формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

– развитие этических качеств, доброжелательности и эмоциональнонравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

***Метапредметные результаты:***

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

***Предметные результаты:***

– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

– овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**2.1. Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п\п | Год обучения | Дата  начала занятий | Дата окончания занятий | Количество учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий | Сроки  проведения промежуточной итоговой аттестации |
| 1 | 2023-2024гг. | 01.09.2023г. | 31.05.  2024г. | 36 | 72 | 144 | С 8.00 до 20.00 | Май 2024г. |

**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**Материально- техническое обеспечение:**

Спортивная площадка 620 кв.м.

Брусья навесные на гимнастическую стенку;

Весы до 200 кг;

Гири соревновательные 16 кг;

Гири соревновательные 24 кг;

Гири соревновательные 32 кг;

Гири тренировочные весом: 6, 8, 10, 12, 14, 40 кг;

Зеркало настенное 0,6х2 м;

Маты гимнастические;

Палки гимнастические;

Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная);

Помост (1,5х1,5 м);

Секундомер;

Скакалки;

Скамейка гимнастическая;

Стенка гимнастическая;

Часы настенные с секундной стрелкой.

**Информационное обеспечение:**

1.Министерство спорта Российской Федерации ссылка:([http://www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru/))

2. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края ссылка:(<http://www.kubansport.ru/>).

3. Российское антидопинговое агентство ссылка: ([http://www.rusada.ru](http://www.rusada.ru/))

4.Всемирное антидопинговое агентство ссылка: ([http://www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org/))

5.Всероссийская федерация гиревого спорта ссылка: ([http://vfgs.ru](http://vfgs.ru/))

**Кадровое обеспечение:** педагог дополнительного образования , кандидат в мастера спорта , неоднократный победитель чемпионатов и первенств Красноярского края по гиревому спорту- Шмидт Татьяна Александровна.

**ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Основными видами контроля результатов освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по виду спорта «Гиревой спорт» являются: входной контроль, текущий контроль, промежуточная аттестация, аттестация по итогам освоения программы.

Входной контроль проводится в начале учебного года с целью выявления первоначального уровня физических способностей детей. Формой входного контроля является прием нормативов, т.е. способ оценки физической подготовленности. За основу оценки на данном этапе берутся основные физические качества: сила, быстрота, выносливость и гибкость, ведущие для данной спортивной дисциплины и характеризующие объем физической разносторонности. Текущий контроль освоения программы осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся. Форма текущего контроля определяется самим тренером в зависимости от сложности материала. Формами контроля специальных знаний, развивающего и воспитательного компонента осуществляется посредством педагогического наблюдения, опроса, бесед, тестирования и других форм, позволяющих определить уровень сформированности личностных качеств. При осуществлении таких форм контроля преподаватель имеет возможность оценить степень любознательности и познавательной активности подростков, уровень сформированности нравственности и волевых качеств, уровень сформированности чувства коллективизма, взаимопомощи, взаимовыручки, чувства долга и гражданской ответственности.

Педагогическое наблюдение – это непосредственное восприятие, познание педагогического процесса в естественных условиях. К педагогическому наблюдению как методу сбора информации можно обращаться в различных ситуациях. Чаще всего может использоваться в качестве основного приема получения первичной информации, а также для определения уровня метапредметной результативности (мышление, анализ, прогнозирование, постановка цели и пр.) и сформированности личностных качеств (общение с тренером-преподавателем, отношение к спорту, к команде, ориентированность в социуме, культуре и пр.). В процессе обучения используются различные виды наблюдения. По степени охвата наблюдение может быть сплошным (когда внимание исследователя обращено на всю группу и выборочным (когда ведётся наблюдение за отдельным обучающимся или небольшой группой ребят). По регулярности проведения можно различать наблюдение систематическое и случайное.

Систематическое наблюдение характеризуется прежде всего регулярностью фиксации действий, ситуаций, процессов в течение определённого периода времени и позволяет выявить динамику процессов. Случайное наблюдение обычно не планируется как самостоятельная процедура сбора первичной информации, а возникает по мере необходимости. Педагогический контроль позволяет вести систематический учет для определения степени усвоения техники двигательных действий. Фронтальный (индивидуальный) опрос – вопросно-ответный метод взаимодействия тренера-преподавателя с обучающимися, который применяется для определения уровня усвоения теоретического материала, рефлексии. Беседа – это вербальный метод взаимодействия педагога и учащихся, применяющийся на всех этапах учебно-воспитательного процесса: для сообщения новых знаний, для закрепления, повторения, проверки и оценки знаний. Она является разновидностью опроса и представляет собой сравнительно свободный диалог исследователя с испытуемым на определенную тему. Тестирование – это метод, который позволяет выявить уровень знаний, умений и навыков, способностей и других качеств личности, а также их соответствие определенным нормам путем анализа способов выполнения испытуемым ряда специальных заданий (тестов). Тест – это задание, которое обычно содержит вопросы и задания, требующие очень краткого, иногда альтернативного ответа («да» или «нет», «больше» или «меньше» и т.д.), выбора одного из приводимых ответов или ответов по балльной системе. Тестирование, как правило, проводится для определения знаний теоретического материала.

Оценочные материалы

Тренер, осуществляющий проведение входного контроля (тестирования)   подготовки учащегося, обязан в начале учебного года довести до сведения спортсменов содержание, формы проведения и критерии контроля.

Результаты контроля (тестирования) фиксируются тренером в журналах учета тренировочной работы тренера.

Правила проведения контроля (тестирования) и интерпретации полученных результатов:

- информирование испытуемого о целях проведения тестирования;

- ознакомление испытуемого с инструкцией по выполнению тестовых заданий;

- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий испытуемыми;

-соблюдение исследователем (тренером) методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов в соответствии с контрольно-переводными нормативами;

- ознакомление испытуемого с результатами контроля (тестирования);

- накопление исследователем (тренером) сведений (портфолио), полученных другими исследовательскими методами и методиками.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

Программа содержит разделы, в которых изложен материал по видам подготовки (теоретическая, физическая, техническая, тактическая, психологическая), средства, методы, формы подготовки, система контрольных нормативов и упражнений. Содержание программного материала обеспечивает непрерывность и последовательность процесса становления спортивного мастерства на протяжении всего периода обучения. Учебный год начинается с 1 сентября и заканчивается в мае. Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета 36 недель.Наряду с планированием учебно-тренировочного процесса важным средством управления является контроль эффективности многолетней подготовки спортсменов-гиревиков. Критериями оценки эффективности подготовки служат динамика выполнения контрольных нормативов и уровень спортивных результатов по годам обучения. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, занятия по индивидуальным планам (на этапе совершенствования спортивного мастерства), восстановительные мероприятия, педагогический и медицинский контроль, участие в соревнованиях по гиревому спорту, инструкторская и судейская практика, участие в учебно-тренировочных сборах. Важное место в методической части программы отводится воспитательной работе и психологической подготовке, как важным компонентам спортивной подготовки спортсменов-гиревиков.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

*Список литературы для тренера*:

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

2. Гиревой спорт в России, пути развития и современные технологии в подготовке спортсменов высокого класса: Всероссийская научно-практическая конференция / сост. И.В. Морозов. – Ростов н/Д: Рост. гос. строительный ун-т, 2003. – 108 с., ил.

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

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

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

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

7. Поляков, В.А. Гиревой спорт: Метод. пособие / В.А. Поляков, В.И. Воропаев. – М.: Физкультура и спорт, 2010г. – 80 с.

8. 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.

9. Столов, И.И. Спортивная школа: начальный этап [Текст]: учебное пособие / И.И. Столов, В.В. Ивочкин. – М.: Советский спорт, 2007. – 140 с.

10. Филиппов, С.С. Муниципальная система физической культуры школьников: организационно-педагогические условия формирования: Монография / С.С. Филиппов, В.В. Жгутова. – М.: Советский спорт, 2004. – 184 с.

*Список литературы для родителей*

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

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

Список литературы для детей

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

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

3. Сайты в сети Интернет.