**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ПО**

**ГИРЕВОМУ СПОРТУ**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности « Гиревой спорт» разработана в соответствии:

 - 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».

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

**Задачи программы:**

 *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.

**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.

**Требования к результатам освоения Программы базового уровня**

**Теоретические знания.**  **Вводное занятие.**

1. **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.

1. **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.).

1. **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.

1. **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 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. 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.

1. **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.