



**УПРАВЛЕНИЕ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ  
АДМИНИСТРАЦИИ ТЮМЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2  
ТЮМЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА**

Принята на заседание  
педагогического совета  
МАУ ДО СШ №2 ТМР  
Протокол № 1  
от « 02 » 09 2024г.



Дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая программа  
в области физической культуры и спорта  
**«Гиревой спорт»**  
(базовый уровень)

**Направленность: физкультурно-спортивная**

**Возраст обучающихся: от 10 до 18 лет**

**Срок реализации – 8 лет**

**Разработчики:**

Комиссарова Ольга Николаевна,  
заместитель директора,

Андреев Игорь Геннадьевич,  
тренер-преподаватель

высшей квалификационной категории

Тюменский район,

2024

## Оглавление

№	Наименование раздела	Страница
<b>1.</b>	<b>Пояснительная записка</b>	<b>2</b>
1.1	Направленность и типовая модель программы	3
1.2	Актуальность, педагогическая целесообразность	4
1.3	Отличительные особенности программы	5
1.4	Цель и задачи программы	6
1.5	Характеристика вида спорта «Гиревой спорт»	7
1.6	Адресат программы	10
1.7	Объем и срок реализации программы	10
1.8	Планируемые результаты	11
<b>2.</b>	<b>Содержание программы</b>	<b>13</b>
2.1	Учебный план	13
2.2	Содержание учебного плана	16
2.3	Календарный учебный график	27
2.4	Формы и режим занятий	28
2.5	Формы контроля и аттестации. Оценочные материалы.	30
<b>3.</b>	<b>Организационно- педагогические условия и ресурсное обеспечение реализации программы.</b>	<b>38</b>
3.1	Условия реализации программы	38
3.2	Методическое обеспечение	39
3.3	Информационное обеспечение	41
3.4	Материально-техническое обеспечение	42
<b>4</b>	<b>Рабочая программа воспитания</b>	<b>44</b>
<b>5</b>	<b>Перечень используемой литературы</b>	<b>49</b>
	Приложение 1	51
	Приложение 2	54
	Приложение 3	56
	Приложение 4	57
	Приложение 5	58

## 1. Пояснительная записка

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

- на основе ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- в соответствии с Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

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

- на основании Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденной Распоряжением Правительства РФ от 28 декабря 2021 г. № 3894-р;

- на основании приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- на основании Министерства спорта РФ от 22 февраля 2023 года № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 №44 «Об утверждении СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ и оказания услуг»;

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- на основании Устава МАУ ДО СШ №2 ТМР.

Программа служит документом для эффективного построения работы с детьми на этапе многолетней подготовки гиревиков для содействия успешному решению задач физического воспитания детей.

Программа является основным документом при организации и проведении спортивно-оздоровительных занятий по гиревому спорту в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования Спортивной школе № 2 Тюменского муниципального района.

В Программе даны методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочного процесса с детьми 10-18 лет на этапе спортивно-оздоровительной подготовки по гиревому спорту, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств, специальных способностей обучающихся.

### ***1.1 Направленность и типовая модель программы***

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Типовая модель программы:** структура программы предполагает систему обучения основам базового уровня, которая заключается в подготовке ребят 10-18 лет к обучению на дальнейших уровнях физкультурно-спортивной

деятельности по виду спорта «Гиревой спорт», включает в себя общие знания в области физической культуры и спорта, развитие общей физической подготовки обучающихся через упражнения по ОФП, подвижные игры, другие виды спорта.

## ***1.2 Актуальность, педагогическая целесообразность***

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Гиревой спорт» составлена в соответствии с современными тенденциями развития дополнительного образования, интеграции основного и дополнительного образования с общеобразовательными учреждениями разных типов и видов.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном и тренажерном зале активной физической деятельностью. Данная программа **актуальна**, т.к. среди многих спортивных секций интересной и физически разносторонней является гиревой спорт, в котором развиваются необходимые для здорового образа жизни качества: выносливость, сила, координация, ловкость и др., а также формируются личные качества ребенка: общительность, воля, целеустремленность, внимательность, упорство и др. В условиях тренажерного зала посредством вида спорта «гиревой спорт» есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности обучающихся, охватывая на начальном этапе 15-25 человек.

Программа вида спорта «гиревой спорт» учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Успешность обучения обусловлена рациональностью программы обучения, средств и методов, которые использует тренер-преподаватель, в

соответствии с сенситивными периодами развития физических качеств, возрастными и индивидуальными особенностями ребёнка. Программа адаптирует учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создает условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка.

Занятия гиревым спортом по данной программе - шаг к решению проблемы повышения двигательной активности школьников, силы и выносливости, тем самым положительно влияя на решение оздоровительных и педагогических задач физического воспитания.

Данная программа предназначена для подготовки юных гиревиков в спортивно-оздоровительных (СО) группах.

**Педагогическая целесообразность** программы определена тем, что ориентирует обучающихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата.

Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма.

### ***1.3 Отличительные особенности программы***

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «гиревой спорт» приобщает детей к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни, способствует развитию различных личностных свойств.

**Отличительной особенностью программы** является то, что она составлена с использованием специальной литературы по обучению гиревому спорту. В программе задействованы методики обучения гиревому спорту, которые на данный момент являются наиболее современными и используются

при подготовке. Программа позволяет варьировать нагрузку ребёнка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации. Она подходит для детей от 10 лет с отсутствием медицинских противопоказаний, объём и нагрузку определяет сам тренер-преподаватель в зависимости от количества упражнений и их интенсивности выполнения, при этом, не забывая про интервалы отдыха. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное расширение области теоретических знаний и практических умений, и навыков занимающихся.

Занятия гиревым спортом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе. Эффективность воспитания зависит от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

Закрепление достигнутых результатов и дальнейшее повышение уровня спортивного мастерства тесно переплетаются с массовой оздоровительной работой и квалифицированной подготовкой резерва из наиболее талантливых юношей и девушек.

#### ***1.4 Цель и задачи программы***

**Целью** программы является физическое воспитание и всестороннее физическое развитие, совершенствование необходимых в жизни двигательных, силовых и морально-волевых качеств, формирование знаний, умений и навыков по виду спорта «гиревой спорт», вовлечение в систему регулярных занятий физической культурой и спортом.

**Задачи** программы:

Обучающие:

- формировать общие знания и умения в области физической культуры и спорта;

- формировать специализированные умения и навыки;
- обучить основным приемам техники и тактики силовых действий в гиревом спорте;
- обучить правилам соревнований по гиревому спорту.

Развивающие:

- способствовать развитию физических качеств, силовых и двигательных способностей обучающихся, повышению работоспособности учащихся
- способствовать развитию любознательности как основы познавательной активности детей;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- способствовать воспитанию дисциплинированности, нравственных и волевых качеств личности обучающихся;
- способствовать привитию стойкого интереса к самостоятельным занятиям гиревым спортом и потребности к ведению здорового образа жизни;
- способствовать воспитанию коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки, приучение к дисциплине.

### ***1.5 Характеристика вида спорта***

**Гиревой спорт** – это циклическая спортивная дисциплина, направленная на выполнение нормативов с гирей (одной или двумя) максимальное количество повторений за определенное время, для мужчин и женщин существуют определенные требования и различия веса снарядов. Все упражнения выполняются стоя. Международный союз гиревого спорта насчитывает 56 федераций по всему миру.

По программе силового двоеборья для мужчин используются гири весом 16, 24 и 32 кг. При силовом жонглировании женщинами и юношами с 11 лет используются гири 8 кг.



Дисциплина «гиревой спорт» способствует положительной динамике развития спортсменов:

- развивает силовую выносливость;
- многократное повторение норматива в течение определенного времени способствует улучшению скоростных качеств, координации;
- спорт улучшает качество не только скелетных мышц, но и сердечной мышцы.
- улучшается циркуляция крови, повышается эластичность сосудов, что позволяет нормализовать кровеносное давление у здоровых людей;
- также многосуставные упражнения гиревого спорта позволяют развивать и сохранять подвижность суставов, при условии сохранения правильной техники упражнения.

Из определенных минусов данного вида спорта отмечается:

- Травматичность.
- Программа гиревого спорта содержит мало дисциплин.
- Скучный выбор упражнений.

В гиревом спорте, как и во многих других направлениях для развития выносливости и функциональности организма, работают практически все мышечные группы. Особой нагрузке подвергаются дельтовидные мышцы, трапеции, мышцы спины, живота, а также ног и ягодиц.

Еще работают глубокие мышцы, которые чаще могут тренироваться при статическом напряжении. Часто мышцы-стабилизаторы работают в тех упражнениях, где используется инерция. Для подрыва и рывка гири необходима помощь ягодиц, квадрицепсов, пресса, чтобы по инерции подкидывать снаряд без особого подключения мышц плеча.

### **Дисциплины у мужчин**

**В обязательную программу для мужчин входят две дисциплины:**

- **Двоеборье** – толчок двух гирь и рывок одной гири со сменой рук без перерыва.
- Толчок двух гирь по длинному циклу с коротким спуском гирь.

**В программу гиревого спорта для женщин входят рывок и толчок по длинному циклу.**

### **Подходы и повторения в гиревом спорте**

*Все упражнения выполняются максимальное количество повторений в течении десяти минут.*

Также в программу гиревого спорта входит силовое жонглирование, где принимают участие не только мужчины и женщины, а еще и юноши и девушки.

Мужчины и женщины на соревнованиях делятся на весовые категории. Мужчины и юноши выполняют программу жонглирования с весом 12-16 кг, в зависимости от возраста, а женщины и девушки с гирей весом 8 кг.

### **Экипировка для гиревого спорта**

Спортивная экипировка играет важную роль в подготовке и выступлении на соревнованиях. Правильная одежда и обувь снижает возможность получения травм к нулю, также помогает легче и безопаснее выполнять упражнения. Обязательные атрибуты экипировки, одобренные правилами гиревого спорта:

*Штангетки.* Специальная обувь штангистов пришла и в гиревой спорт. Штангетки сделаны из плотной кожи со шнуровкой по всей длине, способны фиксировать голеностопный сустав в неподвижном положении, избегая вывихов. Также присутствует каблук 2 см.

*Тяжелоатлетический пояс.* Широкий кожаный пояс (не более 12 см в ширину) способен фиксировать поясничный отдел позвоночника и избегать травмы и прогибы в пояснице.

*Майка и велосипедки.* Майка не должна закрывать локтевые суставы, поэтому рукав должен быть выше локтя на 10 см (по правилам гиревого спорта). Велосипедки также должны давать возможность просматривать фиксацию коленных суставов.

*Эластичные бинты.* Используются для фиксации коленных суставов и предупреждения их травматизма.

### **1.6 Адресат программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «гиревой спорт» рассчитана на обучающихся от 10 до 18 лет, не имеющих медицинские противопоказания.

**Минимальный возраст** зачисления на обучение по данной программе: 10 лет.

**Наполняемость групп** представлена в таблице №1.

Таблица №1

#### **Требования к подготовке обучающихся, наполняемость групп**

Год обучения	Уровень подготовки	Наполняемость групп	Требования к подготовке обучающихся на конец года
1	базовый	20-25	Тестирование, выполнение нормативов по ОФП, выполнение основных движений в гиревом спорте
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			

### **1.7 Объем и срок реализации программы**

**Программа** рассчитана на реализацию в течение 8 лет.

Обучение осуществляется на русском языке.

**Форма обучения** очная.

**Количество учебных недель в году:** 42 недели.

**Количество часов в неделю:** 6 часов.

Занятия проводятся в очной форме 3 раза в неделю по 2 академических часа (академический час 45 мин). При организации обучения с применением

дистанционных технологий продолжительность академического часа составляет 40 мин. Каникулы в течение учебного года не предусмотрены.

**Общее количество часов** по программе за 8 учебных лет – 2 016 часов, количество часов в год: 252 часа.

Возможность обучения по данной программе лиц с ОВЗ не предусмотрена.

### ***1.8 Планируемые результаты.***

Освоение программного материала по гиревому спорту предполагает получение следующих результатов.

#### ***Личностные результаты:***

- развитие личностных качеств - дисциплинированность, терпение, трудолюбие, самостоятельность, ответственность, работоспособность, чувство товарищества, ценностное отношение к себе, людям, окружающему миру;
- развитие физических качеств и двигательных способностей, соответствующих возрастным и индивидуальным особенностям;
- формирование положительной мотивации к познанию, творчеству и достижению цели.

#### ***Метапредметные:***

- формирование адекватного поведения в различных социальных ситуациях;
- формирование умения анализировать проделанную работу, планировать и организовывать дальнейшую деятельность;
- формирование основ эффективной самостоятельной деятельности и организации свободного времени;

#### ***Предметные:***

Знать:

- общие основы вида спорта «гиревой спорт»;
- правила соревновательной деятельности по гиревому спорту;
- основные понятия и термины в теории и методике гиревого спорта;
- технику и тактику вида спорта;

- как правильно распределять свою физическую нагрузку.

Уметь:

- соревноваться с соблюдением основных правил гиревого спорта.

Владеть:

- правилами техники безопасности;

- терминологией и жестикуляцией;

- техникой приемов гиревого спорта;

- навыками судейства.

## **2. Содержание программы**

### ***2.1 Учебный план***

Учебная нагрузка данной программы является минимальной. Учебно-тематический план рассчитан на 42 учебные недели. Распределение учебных часов по предметным областям представлено в таблице №2

**Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной  
направленности «гиревой спорт»**

№	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Периоды обучения																Форма контроля
		1 год обучения		2 год обучения		3 год обучения		4 год обучения		5 год обучения		6 год обучения		7 год обучения		8 год обучения		
Количество часов в неделю		теор	практ	теор	практи	теор	практ	теория	практ	теор	практ	теор	практ	теория	практ	теор	практ	
		3	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	
Общий объём часов		252		252		252		252		252		252		252		252		
		10	242	10	242	10	242	10	242	10	242	10	242	10	242	10	242	
<b>1</b>	<b>Обязательные предметные области</b>	<b>8</b>	<b>182</b>	<b>8</b>	<b>182</b>	<b>8</b>	<b>182</b>	<b>8</b>	<b>182</b>	<b>8</b>	<b>182</b>	<b>8</b>	<b>182</b>	<b>8</b>	<b>182</b>	<b>8</b>	<b>182</b>	
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	4		4		4		4		4		4		4		4		
1.2	Общая физическая подготовка		77		77		77		77		77		77		77		77	
1.3	Вид спорта «гиревой спорт»	4	107	4	107	4	107	4	107	4	107	4	107	4	107	4	107	
1.3.1	1.3.1. Специально-физическая подготовка	2	72	2	72	2	72	2	72	2	72	2	72	2	72	2	72	
1.3.2	1.3.2. Техническая подготовка	2	29	2	29	2	29	2	29	2	29	2	29	2	29	2	29	
1.3.3	1.3.3. Участие в физкультурных и спортивных		6		6		6		6		6		6		6		6	

	соревнованиях																		
2	<b>Вариативные предметные области</b>		<b>40</b>		<b>40</b>		<b>40</b>		<b>40</b>		<b>40</b>		<b>40</b>		40		40		
2.1	<i>Различные виды спорта и подвижные игры</i>		40		40		40		40		40		40		40		40		<i>педагогическое наблюдение</i>
3	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>16</b>		
4	<b>Аттестация</b>		<b>2</b>		<b>2</b>		<b>2</b>		<b>2</b>		<b>2</b>		<b>2</b>		<b>2</b>		<b>2</b>		контрольные нормативы



## **2.2 Содержание учебного плана**

Обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности **«гиревой спорт»** охватывает всех желающих заниматься данным видом спорта и решает задачу физического развития и подготовленности занимающихся, воспитания личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ техники гиревого спорта в процессе систематических многолетних физкультурно-спортивных занятий.

Материал программы представлен в следующих разделах: теоретические основы физической культуры и спорта, общая физическая подготовка, специально-физическая подготовка, технико-тактическая подготовка, участие в физкультурных и спортивных соревнованиях, различные виды спорта и подвижные игры, самостоятельная работа, аттестация.

Теоретическая часть предполагает знакомство с терминами, понятиями, историей происхождения, правилами игры и развития вида спорта «гиревой спорт». Объем раздела **«Теоретические основы физической культуры и спорта»** составляет 10 академических часов, материал выдается в форме бесед, лекций, самостоятельного изучения теоретического материала, просмотра и анализа видеороликов и фильмов, а также непосредственно на тренировке. Теоретический материал разработан во взаимосвязи с физической, технико–тактической, моральной и волевой подготовкой.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Контроль за усвоением знаний проводится в виде фронтального опроса, беседы или тестирования, возможно применение игровых форм работы для определения уровня знаний (викторины, квесты, конкурсы и пр.) В этом случае

преподаватель проверяет у обучающихся наличие системы знаний, выясняет, какие элементы системы не усвоены. Контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.).

Перечень тем для изучения теоретического материала по годам обучения представлен в таблице №3.

**Перечень тем  
для изучения теоретического материала по виду спорта «гиревой спорт»:**

раздел	Период изучения							
	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения	6 год обучения	7 год обучения	8 год обучения
<b>Физическая культура и спорт в России</b>	Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры.	Роль физической культуры в воспитании молодежи. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины.		Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания.	Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по гиревому спорту.		-	-
<b>Состояние и развитие гиревого спорта в России</b>	История развития гиревого спорта в мире и в нашей стране.	Количество занимающихся в России и в мире.	Достижения гиревиков России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.		Итоги и анализ выступлений национальных, молодежных и юниорских гиревиков на соревнованиях.			
<b>Гигиенические требования к занимающимся спортом</b>	Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека.	Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Правильный режим дня для спортсмена.	Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена.	Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.	Функции пищеварительного аппарата. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые	Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Режим дня во время соревнований.	Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.	

					отравления и их профилактика.		
<b>Физические способности и физическая подготовка</b>	-	Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые.	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, лидирование, 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. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.	
<b>Влияние физических упражнений на организм спортсмена</b>	-	Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление.		Перенапряжение. Критерии готовности к повторной работе.	Активный отдых. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.	-	-
<b>Основы техники и технической подготовка</b>	Основные сведения о технике гиревого спорта, ее значении для роста спортивного мастерства. Методические приемы и средства обучения технике.		Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность.		Просмотр видеозаписей соревнований. О соединении технической и физической подготовки.		
<b>Профилактика заболеваний и травматизма в спорте</b>	Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма	Профилактика спортивного травматизма. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники	Меры личной и общественной профилактики. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.		Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий гиревым спортом; оказание первой		Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего.

	спортсмена. Виды закаливания.	инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний.			помощи при несчастных случаях.		
<b>Воспитание нравственны х и волевых качеств спортсмена</b>	Общая и специальная психологическая подготовка.		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 и перед коллективом.	Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям.	Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию.
<b>Спортивные соревнования</b>	-	-	Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта.	Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства.	Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Правила соревнований по гиревому спорту.		

Раздел «**Общая физическая подготовка (ОФП)**» состоит из 77 часов практических занятий, включает в себя систему занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Для поддержания и развития уровня физической подготовки обучающихся проводится ряд различных упражнений. Общеразвивающие упражнения способствуют развитию основных физических качеств (гибкости, силы, силовой выносливости и др.), готовности организма к дальнейшей физической нагрузке.

Примерный перечень упражнений по общей физической подготовке представлен в таблице №4.

Таблица №4

**Примерный перечень упражнений  
по общей физической подготовке по виду спорта «гиревой спорт»:**

<b>упражнения</b>	<b>содержание</b>	<b>период обучения</b>
<b>Общеразвивающие упражнения без предметов</b>	Для рук и плечевого пояса – сгибание, разгибание, вращение, махи; для шеи и туловища – наклоны, повороты, вращения; для ног – поднимание на носки, приседание, выпады, прыжки. Упражнения на формирование правильной осанки. Имитационные упражнения техники гиревого спорта.	Все годы обучения (с учетом индивидуальных способностей)
<b>Общеразвивающие упражнения с предметами</b>	Упражнения: со скалкой, с гимнастической палкой, с набивными мячами.	
<b>Легкая атлетика</b>	Бег на короткие дистанции (30, 60, 100м). Кросс 500 -10000 м. Эстафетный бег. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту с места. Метание диска, гранаты, толкание ядра.	
<b>Спортивные игры</b>	Баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, футбол, настольный теннис.	
<b>Подвижные игры</b>	Игры с бегом, прыжками, метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты.	

**Специальная физическая подготовка (СФП)** – раздел, который состоит из 2 часа теории и 72 часов практики, является одной из самых основных частей

образовательного процесса в спортивной школе. При обучении гиревому спорту, как и в любом виде спорта, используются упражнения по специально-физической подготовке. Специальная физическая подготовка направлена на формирование необходимых навыков и умений. Интенсивность и периодичность упражнений специальной физической подготовки увеличивается из года в год.

Примерный перечень упражнений по специальной физической подготовке представлен в таблице №5.

Таблица №5

**Примерный перечень упражнений  
по специальной физической подготовке по виду спорта «гиревой спорт»:**

<b>упражнения</b>	<b>содержание</b>	<b>период обучения</b>
<b>Упражнения для воспитания ловкости</b>	- Упражнения из подвижных игр. - Упражнения на координацию.	1 год обучения
<b>Упражнения для воспитания быстроты</b>	- бег на короткие дистанции. - челночный бег. - ускорение с отягощением.	1 год обучения
<b>Упражнения для развития силы:</b>	- жим штанги; -ходьба с отягощением в руках; -вращение кисти с односторонней гантелей; -приседы с отягощением; -поочередное повторение на тренажере; -имитация работы рук лыжника; -сгибание разгибание от скамейки:	2 – 8 год обучения
<b>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:</b>	- общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе.	1-8 год обучения
<b>Упражнения для развития выносливости</b>	-кроссовая подготовка; - упражнения с отягощением выполняемое длительное время:	1-8 обучения

Основным критерием освоения образовательной программы и показатель специальной подготовки по виду спорта является владение техникой и тактикой– *техничко-тактическая подготовка*. Объем данного раздела составляет 2 часа теории и 29 часов практики.

Под технико-тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решение этих задач.

Основные элементы технической и тактической подготовки по виду спорта «Гиревой спорт» представлено в таблице № 6

Таблица №6

### Основные элементы технической подготовки

приемы	содержание
Рывок	- правильный захват дужки гири кистью; -подрыв гири; -фиксация в верхнем положении:
Классический толчок	-заброс гири; -выталкивание; -фиксация в исходном и верхнем положении:
Толчок по длинному циклу	-заброс и сброс гири в вис; -выталкивание; -фиксация в исходном и верхнем положении:

Примерный перечень упражнений по отработке технических приемов представлен в таблице №7.

Таблица №7

### Примерный перечень упражнений для технической подготовки по виду спорта «гиревой спорт»

упражнения	содержание
Упражнения для мышц рук	<ul style="list-style-type: none"> <li>– сгибание руки с отягощением.</li> <li>– накручивание на горизонтальную ось троса с отягощением.</li> <li>– ходьба с отягощением в руках. Отягощение удерживается пальцами. Основная статическая нагрузка приходится на сгибатели пальцев. При ходьбе нагрузка увеличивается.</li> <li>– лежа на горизонтальной скамье подбрасывание штанги. Возможен полный отрыв штанги от ладоней. Возможен контролируемый отрыв штанги, при котором пальцы касаются грифа.</li> <li>– поочередное сгибание пальцев на тренажере. В упражнении задействованы сгибатели большого пальца, которые создают противодействие сгибателям других пальцев.</li> <li>– отведение кисти с односторонней гантелью, предплечье зафиксировано.</li> <li>– пронация кисти с отягощением на ремне.</li> <li>– супинация кисти с односторонней гантелью. Вращение кисти с</li> </ul>



	<p>односторонней гантелью. Амплитуда движения зависит от подвижности кистевого сустава. Темп выполнения медленный, исключая инерцию.</p> <p>- выталкивание гири разного веса.</p>
<b>Для мышц шеи</b>	– наклоны головы вперед-назад с отягощением.
<b>Для трапецевидной мышцы</b>	– тяга штанги узким хватом к подбородку, круговые вращения в плечевых суставах с отягощением, вперед-назад, комбинированная тяга за голову и к верху груди. - отжимание в упоре на брусках.
<b>Для дельтовидной мышцы</b>	– жим гантелей или штанги в положении сидя, жим блока от груди вверх;
<b>Для двуглавой мышцы плеча</b>	– изолированные сгибания руки в локтевом суставе, сидя в наклоне, подъем штанги различным хватом в положении стоя, подъем гантелей сидя с разворотом кистей рук, упражнение «молоток»;
<b>Для трехглавой мышцы плеча</b>	– французский жим, лежа с отягощением, разгибание локтевых суставов на тренажере, лежа разгибание гантели через сторону.
<b>Для мышцы предплечья</b>	– круговые вращения с отягощениями, сгибания - разгибания кистей рук со штангой, прямым и обратным хватом.
<b>Для большой грудной мышцы</b>	– отжимание усложненное, жим штанги различными хватами, на прямой и наклонной скамье, разводка с поворотом кистей рук, жим гантелей, на прямой и наклонной скамье, отжимания на брусках с наклоном туловища.
<b>Для прямой мышцы живота</b>	– подтягивание ног сидя на скамье, поднятие и опускание согнутых ног в положение лежа.
<b>Для наружных косых мышц живота</b>	– подтягивание коленей вправо-влево сидя, поднятие таза в упоре на предплечье.
<b>Для широчайших мышц спины</b>	– становая тяга на прямых ногах, тяга штанги или гантелей в наклоне, подтягивание широким и узким хватом, комбинированное подтягивание (к груди и за голову).
<b>Для четырехглавых мышц бедра</b>	– степ-шаг на скамью, приседания в широкой стойке, выпады в различных направлениях (вперед – в сторону – назад) как с гантелями, так и со штангой.
<b>Для мышц задней поверхности бедра</b>	– в И.П. выпада, опускание на колено, в положении стоя сгибание колена с отягощением.
<b>Для икроножных мышц</b>	– поднятия стопы не отрывая пятку, стоя и сидя, прохождения на носках вперед-назад с отягощением.

**Тактическая подготовка** – это педагогический процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов с помощью тактических действий.

Она выражается в умении борца сознательно пользоваться в поединке усвоенными средствами борьбы, учитывая обстановку, состояние своей подготовки и степень подготовленности противника. От правильно построенного тактического замысла зависит результат поединка. Спортсмены, преимущественно скоростные, включаются в борьбу максимально быстро и

мощно и в основном рассчитывают на победу в начале поединка, не затягивая фазу захвата. Спортсмены с замедленной реакцией на команду и относительно медленным включением мышц, приступают к поединку до начала команды старта, напрягая руку, но применяют не атакующую, а оборонительную тактику, тем самым затягивая поединок и выматывая соперника. При изучении новых приемов следует объяснять воспитанникам, в каких случаях данный технический прием применять целесообразно, то есть раскрыть тактические возможности применения приема. Основным средством тактической подготовки служат учебно-тренировочные поединки, в которых занимающиеся по заданию педагога, совершенствуют конкретные тактические действия. Для развития у воспитанников тактического мышления необходимо разнообразить условия тренировки, давая возможность работать рукоборцу в парах с сильными и слабыми, скоростными и медлительными, высокими и низкими спарринг партнерами. Во избежание привыкания к соперникам, мешающим разнообразить свои действия, следует регулярно менять рукоборцев в парах. Зная заранее соперников перед соревнованиями, рукоборец должен выбирать и совершенствовать на тренировках тактику ведения поединка непосредственно под них для достижения победы. Если же спортсмен не знает противников, с которыми ему предстоит встречаться, то он совершенствует приобретенные им тактико-технические действия исходя из своей тактико-физической подготовленности. Во многом решающее значение на результат поединка оказывает предугадывание направления технического действия соперника. Подготавливая спортсменов к конкретному соревнованию, следует с каждым пересмотреть все применяемые ими тактические действия, наметить пути устранения имеющихся недостатков, а также подобрать и отработать новые тактические действия, которые окажутся для противников неожиданными.

Раздел учебного плана *«Физкультурные и спортивные мероприятия»* предполагает участие обучающихся в мероприятиях физкультурно-спортивной направленности, в том числе и в качестве зрителей соревнований и составляет 6 практических часов.

Раздел программы *«Различные виды спорта и подвижные игры»* состоит из 40 практических часов, включает в себя интеграцию, использование и выполнение элементов других видов спорта и подвижные игры в процессе организации учебно-тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения предназначены для развития общих физических качеств, совершенствования функциональной базы и двигательных навыков. На занятиях с обучающимися активно используются целый перечень элементов других видов спорта. Эти упражнения группируются по принадлежности к другим видам спорта:

- упражнения из гимнастики и акробатики;
- упражнения из легкой атлетики (разновидности бега, кроссы, метания, прыжки и др.);
- упражнения из тяжелой атлетики;
- упражнения на тренажерах;
- спортивные и подвижные игры, плавание и др.

*«Тренировка должна быть похожа на игру, даже если она проводится без мячей. Какими интенсивными и разнообразными тренировки не были, в конечном итоге они надоедают, утомляют. А поэтому лучшие игры нет ничего»,* – считает бразильский футболист, нападающий, Эдсон Арáнтис ду Насимéнту (Пеле). На занятиях спортивно-оздоровительного этапа достаточное количество времени и внимания уделяется различным подвижным играм на развитие необходимых умений гиревиков. Примерный перечень подвижных игр представлен в приложении 1.

**Самостоятельная работа** обучающихся имеет немаловажное значение в формировании спортивной личности. Самостоятельная работа разделена на выполнение теоретических и практических заданий. На данный раздел учебного плана отведено 18 часов, из которых 2 часа на изучение теоретического материала и 16 часов практической работы.

Выполнение заданий данного раздела осуществляется по следующему алгоритму:

1. Постановка цели, определение темы задания, сроков выполнения, формы контроля.
2. Выполнение задания.
3. Контроль выполнения.
4. Подведение итогов выполнения задания.
5. Работа над ошибками.

Формами теоретических заданий самостоятельной работы могут выступать доклады, эссе, проекты, рефераты.

Формами практических заданий самостоятельной работы являются:

- комплекс утренней гимнастики, физкультурные паузы;
- кросс, спортивные игры, плавание;
- самостоятельная работа на занятиях по указанию тренера;
- занятия с применением дистанционных технологий.

**Аттестация** - выполнение программных требований по окончании курса, выраженных в теоритической, физической, технической подготовленности занимающихся. Эта область учебного плана включает в себя оценивание теоретических знаний посредством тестирования (приложение 2), прием нормативов по общефизической подготовке обучающихся и выполнение основных элементов техники гиревого спорта с целью определения эффективности реализации программы, и перехода обучающихся на дальнейший уровень спортивно-оздоровительного этапа. На выполнение нормативов выделено 2 часа практических занятий.

### **2.3. Календарный учебный график**

Реализация учебного плана планируется согласно календарно-учебному графику.

<b>1.</b>	<b>Срок реализации программы:</b>	8 лет;
<b>2.</b>	<b>Продолжительность учебного года:</b>	42 недели;
<b>3.</b>	<b>Количество часов за</b>	252 часа;

	<b>один год обучения:</b>	
4.	<b>Общее количество часов по программе:</b>	2 016 часов;
5.	<b>Датой начала учебного года:</b>	1 сентября;
6.	<b>Дата окончания учебного года:</b>	согласно учебного плана, но не позднее 31 августа;
7.	<b>Учебные каникулы:</b>	не предусмотрены;
8.	<b>Продолжительность учебной недели:</b>	согласно расписанию, утвержденному директором;
9.	<b>Режим занятий:</b>	с 8.00 до 20.00 часов, согласно расписанию, утвержденному директором; расписание занятий составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха учащихся по представлению педагогических работников с учетом пожеланий учащихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних учащихся и возрастных особенностей учащихся <sup>1</sup> ;
10.	<b>Продолжительность занятий:</b>	3 раза в неделю по 2 академических часа (академический час 45 мин);
11.	<b>Аттестация:</b>	осуществляется аттестационной комиссией с привлечением администрации школы;
12.	<b>Формы аттестации:</b>	тестирование – апрель; прием нормативов по ОФП – апрель-май; выполнение основных упражнений гиревого спорта – май.

#### ***2.4 Формы и режим занятий***

Основной формой образовательного процесса являются групповые учебно-тренировочные, теоретические занятия, а также занятия с применением дистанционных технологий. Занятия учебных групп проводятся три раза в неделю по два академических часа по расписанию, утвержденному администрацией СШ №2, составленному с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей.

Для реализации программы в условиях ограничительных мер и чрезвычайных ситуаций, а также в условиях заболеваемости в МАУ ДО СШ

<sup>1</sup> Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

№2 ТМР предусмотрена очная форма обучения с применением дистанционных технологий.

*Дистанционное обучение* – это организация образовательного процесса с применением технологий, обеспечивающих связь обучающихся и преподавателей на расстоянии, без непосредственного контакта. Дистанционное обучение - взаимодействие преподавателя и обучающихся между собой на расстоянии, отражающее все присущие учебному процессу компоненты и реализуемое специфичными средствами интернет-технологий или другими средствами, предусматривающими интерактивность. Это самостоятельная форма обучения, информационные технологии в дистанционном обучении являются ведущим средством.

В МАУ ДО СШ №2 ТМР обучения с применением дистанционных технологий осуществляется по следующему алгоритму действий:

1. Разработка плана-конспекта на каждое занятие с указанием времени, содержания и формы работы, алгоритма действия, количества повторений, определения уровня самочувствия согласно недельной нагрузке с учетом выполнения заданий в домашних условиях.

**Используемые формы работы:**

*Изучение теоретического материала:* устная учебная информация по видам спорта, фотоконспекты, индивидуальный план подготовки, аудио-видеосообщение, обучающие видеоматериалы (видеосюжеты, видеофильмы, видеоролики)

*Практические задания:* физические упражнения на развитие различных групп мышц, формирование и развитие различных физических качеств – гибкости, силы, упругости, координации и др.

2. Размещение плана-конспекта с указанием времени, содержания и формы работы, алгоритма действия, количества повторений, определения уровня самочувствия в электронных ресурсах («Вконтакте», «Viber», «WhatsApp» и пр.).

3. Контроль выполнения заданий.

## 2.5 Формы контроля и аттестации. 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.

Таблица №8

### Входные контрольные нормативы для определения уровня общей физической подготовки обучающихся

норматив		показатель для приема
Бег 60м (сек)	м	11,7
Бег 1000 м(мин, сек)	м	6,30
Прыжок в длину с места (см)	м	130
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	м	+2
Подъем туловища из положения лежа на спине (раз/мин)	м	24
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	м	10

### Инструкция выполнения нормативов при проведения входного контроля уровня физической подготовки

**Бег 30 м.** Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по свистку тренера.

**Бег на 1000 м** проводится на стадионе. Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. По команде «На старт!» участники занимают

свои места перед линией старта. После свистка или команды «Марш!» они начинают бег. При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с

**Прыжок в длину с места.** Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись обеими ногами, махом рук снизу-вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

**Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье** – стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. По команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком «+ ».

**Подъем туловища из положения лежа на спине.** Испытуемый принимает исходное положение – лежа на спине, ноги, согнутые в коленях поставить стопами на пол. Стопы можно задержать любой перекладиной или упором. Испытуемый поднимает туловище и подтягивает его грудью к коленям. Важно, чтобы подбородок не прилегал к грудной клетке, и голова была прямо.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** – упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием



специальных приспособлений (электронных контактных платформ). Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

**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 педагогом 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 освоения техники двигательных действий. Для определения уровня освоения и активности работы по теме используется система баллов от 0 до 2, где «0» – это отсутствие знания, активности, выполнения и т.д, «1» - выполнение критериев с неточностями и ошибками, «2» - это точное и правильное выполнение критериев наблюдения. Результаты педагогического наблюдения фиксируются в карте наблюдения (Приложение 3).

**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.

**Нетрадиционные формы контроля** (викторины, конкурсы, игры, доклады и пр.) – это приемы, с помощью которых имеется возможность оценить теоретические знания обучающихся, правильность выполнения приемов с применением развлекательно-игровых и соревновательных элементов. Данные формы контроля, помимо уровня познавательной активности, позволяют определить уровень развития личностных качеств: любознательность, активность, темперамент, культуру общения, уровень межличностных связей и другие качества.

**Промежуточная** аттестация – оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по итогам каждого года обучения.

**Аттестация по итогам освоения программы** осуществляется в конце учебного года по итогам освоения программы за все года обучения. Формы проведения промежуточного и итогового контроля результатов освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по виду спорта «Гиревой спорт» должны соответствовать требованиям дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации применяются следующие виды и формы оценивания результатов:

- **тестирование** - это форма измерения знаний учащихся, основанная на применении педагогических тестов. Включает в себя подготовку качественных тестов, собственно проведение тестирования и последующую обработку результатов, которая даёт оценку обученности тестируемых.

- **прием нормативов** - это способ оценки физической, технической и тактической подготовленности. За основу оценки берутся основные физические качества: силы, быстроты, выносливости и гибкости, ведущие для данной спортивной дисциплины физические качества и способности, объем

разносторонности и эффективности техники и целесообразность действий спортсмена, направленных на достижение успеха в спорте: тактического мышления, действий, приемов, их разносторонность и эффективность использования.

- **соревнование** – форма деятельности, борьба, соперничество за достижение превосходства, лучшего результата. При проведении соревнований оценивание осуществляется по результату соревнований. В ходе игры, при применении приемов, тренер-преподаватель также методом наблюдения выявляет уровень отработки специальных умений и навыков.

С целью объективного оценивания уровня физического развития обучающихся и мониторинга освоения программы используются оценочные материалы.

Для проверки результатов обучения проводится тестирование и прием контрольных нормативов по общефизической подготовке (ОФП) и специально-физической подготовке (СФП). Примерный перечень вопросов итогового тестирования теоретических знаний по каждому году обучения представлен в приложении 2.

Для определения уровня физической подготовки обучающихся по данной программе проводится контроль нормативов по ОФП.

Контрольные нормативы по ОФП для обучающихся при осуществлении входного контроля представлены в таблице №9.

Таблица №9

**Контрольные нормативы  
для определения уровня общей физической подготовки обучающихся**

норматив		показатель
Бег 60м (сек)	д	согласно нормативным показателям на бронзовый знак отличия ВФСК ГТО по возрастным ступеням
	м	
Бег 2000/3000 м (мин,сек)	д	
	м	
Челночный бег 3x10м (сек)	д	
	м	
Прыжок в длину с места (см)	д	

	м	
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	д	
	м	
Подъем туловища из положения лежа на спине (раз/мин)	д	
	м	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	д	
	м	

### **Инструкция по выполнению нормативов при проведении промежуточной аттестации и аттестации по итогам освоения программы**

Такие нормативы, как бег на 60 м, бег на 2000 м, прыжок в длину с места, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, подъем туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, выполняются по инструкции для входного контроля.

**Челночный бег 30 м (3x10 м).** На расстоянии 10 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 3 раза. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

При приеме нормативов промежуточной аттестации возможны изменения или дополнения видов нормативов и при необходимости оценки дополнительных физических качеств на усмотрение тренера-преподавателя по согласованию с руководством учреждения можно принять другие нормативы комплекса ГТО («Готов к труду и обороне») согласно возрастной ступени<sup>2</sup>.

Оценка уровня специально-физической и технической подготовки по данной программе осуществляется в конце учебного года. В ходе аттестации, обучающиеся демонстрируют уровень выполнения основных элементов техники:

- «рывок»;
- «классический толчок»;

<sup>2</sup> Приказ Министерства спорта РФ от 22 февраля 2023 года № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)

➤ «толчок по длинному циклу»;

Контрольные нормативы для определения уровня специально-физической и технической подготовке обучающихся спортивно-оздоровительного этапа представлены в таблице №10.

Таблица №10

**Контрольные нормативы для определения уровня специально-физической и технической подготовки обучающихся**

норматив (прием)	содержание
Рывок	технически правильное выполнение приема
Классический толчок	
Толчок по длинному циклу	

Оценивание выполнения осуществляется по 3-х бальной шкале – «2» балла оценивается безупречное и технически правильное выполнение приема; «1» балл означает, что выполнение приема было осуществлено с небольшим искажением, неправильностью, неточностью; «0» баллов – прием не выполнен. Результаты итогов записываются в протокол результатов выполнения нормативов по специально-физической и технической подготовке обучающихся (приложение 4). Выполнение приемов менее 60% означает передачу нормативов программы.

### **3. Организационно-педагогические условия и ресурсное обеспечение реализации программы**

#### **3.1 Условия реализации программы**

Для успешной реализации программы необходимо выполнение ряда условий.

*Организационные условия:*

✓ обеспечение наполняемости групп согласно установленной численности детей;

✓ соблюдение возрастного контингента;

✓ отсутствие медицинских противопоказаний у воспитанников;

*Временно-пространственные:*

✓ соблюдение расписания занятий;

✓ определение места реализации программы;

*Психолого-педагогические условия:*

✓ преемственность содержания и форм организации учебно-тренировочного процесса с учетом специфики возрастного психофизического развития воспитанников через сотрудничество, совместную деятельность, дискуссию, тренинги, групповую игру, освоение культуры, рефлексия, педагогическое общение, а также информационно-методическое обеспечение.

*Материально-технические условия:*

✓ обеспеченность материально-технической базой и условиями для реализации программных мероприятий.

*Кадрово-методические:*

✓ наличие дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы;

✓ обеспечение обучения кадровых участников программы.

*Санитарно-гигиенические условия:*

✓ соблюдение требований водоснабжения, канализации, освещения, воздушно-теплового режима и санитарных правил.

*Социально-бытовые условия:*

- ✓ соблюдение пожарной безопасности, электробезопасности;
- ✓ охрана труда.

Для того, чтобы данные условия были соблюдены, необходимо принять ряд мер по обеспечению реализации программы.

### **3.2 Методические материалы**

#### **Методические приемы и формы организации занятий**

В учебно-тренировочном процессе широко применяются разнообразные методические приемы общепринятых словесного, наглядного и практического методов, которые представлены в таблице №11:

Таблица №11

#### МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Раздел	Форма занятий	Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма подведения итогов
Теоретическая подготовка	- беседа; - просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов - самостоятельное чтение специальной литературы; - практические занятия; - занятия с применением дистанционных технологий	- сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с учебно-методической литературой; - работа по фотографиям; - работа по рисункам; - работа по таблицам; - практический показ.	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - специальная литература; - учебно-методическая литература; - научно-популярная литература; - оборудование и инвентарь.	- участие в беседе; - краткий пересказ учебного материала; - семинары; - устный анализ к рисункам, фотографиям, фильмам; - фото- видео-отчеты.
Общая физическая подготовка	- учебно-тренировочное занятие; - занятия с применением дистанционных технологий	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература.	- контрольные нормативы по общей физической подготовке. - врачебный контроль; - фото- видео-отчеты.



Специальная физическая подготовка	- учебно-тренировочное занятие - занятия с применением дистанционных технологий	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература;	- контрольные нормативы и упражнения - текущий контроль; - фото- видео-отчеты.
Техническая подготовка	- учебно-тренировочное занятие - групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная - занятия с применением дистанционных технологий	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - спортивный инвентарь.	- контр.упр. нормативы и контр. - текущий контроль; - фото- видео-отчеты.
Соревнования	- контрольная тренировка; - соревнование	- практический;	- спортивный инвентарь	- протокол соревнований, промежуточный, итоговый
Контрольно-переводные испытания	фронтальная, индивидуально-фронтальная.	- практический; - словесный;	- спортивный инвентарь, методические пособия;	- протокол - вводный, текущий; - фото- видео-отчеты.
Медицинский контроль	групповая, подгрупповая, индивидуально-фронтальная.	- практический; - словесный;	- оборудование для тестирования.	- вводный; - текущий.

### ***Методы работы на занятиях.***

***Фронтальный метод*** помогает следить за действиями всех одновременно, используется в ходе разучивания простых движений, когда обучающиеся способны сразу овладеть показанными упражнениями, обеспечивает большую плотность занятий.

***Групповой метод*** позволяет объединять обучающихся в малые группы по уровню их подготовленности, варьируя степень нагрузки и интенсивность выполнения упражнений.

**Индивидуальный метод** обеспечивает индивидуальный подход к обучающимся, позволяет исправлять ошибки, воспитывать навык самостоятельных занятий.

В процессе занятия в зависимости от возраста и уровня подготовленности обучающихся используются:

**Игровой метод** - придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей обучающегося.

**Структурный метод** - последовательное разучивание и усвоение движений.

**Метод усложнения** - обеспечивает переход от простых движений к более сложным. Разнообразие движений обеспечивается путём постепенного добавления к простейшему варианту упражнения новых деталей.

**Метод сходства** - помогает формировать идею простого движения в разнообразные варианты.

### **3.3 Информационное обеспечение**

Информационное сопровождение дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ осуществляется через размещение информации:

- на информационном стенде (информационные листовки, стенгазеты)
- на интернет-ресурсах: сайт СШ № 2 ТМР, группа Вконтакте «Здоровым быть модно» (новости, фото-, сопровождение).

Эффективность информационного сопровождения заключается в том, что оно является одним из инструментов для передачи информации целевой аудитории, основным каналом для информирования населения. В связи с этим запланировано размещение пост-релиза и пресс-релиза спортивных, физкультурных, спортивно-массовых мероприятий.

Также дополнительная информация распространяется по общеобразовательным школам, детским садам. Материалы для

информационного освещения подготавливают инструктор-методист совместно с заместителем директора.

### ***3.4 Материально-техническое обеспечение***

Для тренировок по гиревому спорту, нацеленных на достижение максимально возможного результата необходимо:

- учебный кабинет, соответствующий санитарно-гигиеническим требованиям к данному виду деятельности и техники безопасности;
- беговая дорожка;
- гантели сборные (0,5-30 кг);
- гири весом 6,8,10,12,14,16,18,20,22,24,26,28,30,32,36,40 кг;
- скакалки;
- скамейка;
- помосты;
- тренажеры для проработки мышечных групп;
- стойки для гантелей, блинов;
- стойки для приседаний, жимов;
- скамьи для жима лежа;
- штанга сборная.

Особое место в организации учебно-тренировочного процесса отводится технике безопасности в процессе реализации Программы.

#### *Общие требования техники безопасности к проведению занятий*

К занятиям спортивными и подвижными играми допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

Во время занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на обучающихся различных опасных факторов получение травм при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падении на мокром, скользком полу или площадке.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

Обучающиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда. Основные требования техники безопасности к проведению занятий по гиревому спорт приведены в приложении 5.

#### 4. Рабочая программа воспитания

Важным условием успешной работы с юными спортсменами является **воспитательная работа**. Основным документом, регламентирующим направления и формы воспитательной работы с обучающимися, является «Рабочая программа воспитания».

Рабочая программа воспитания направлена на обеспечение формирования психолого-педагогической культуры обучающихся, духовно-нравственного развития, гражданского и патриотического воспитания, популяризации здорового образа жизни, трудового воспитания и экологической культуры, приобщение их к культурному наследию, в процессе формирования социальных и культурных компетенций, навыков жизнедеятельности и самоопределения в социуме.

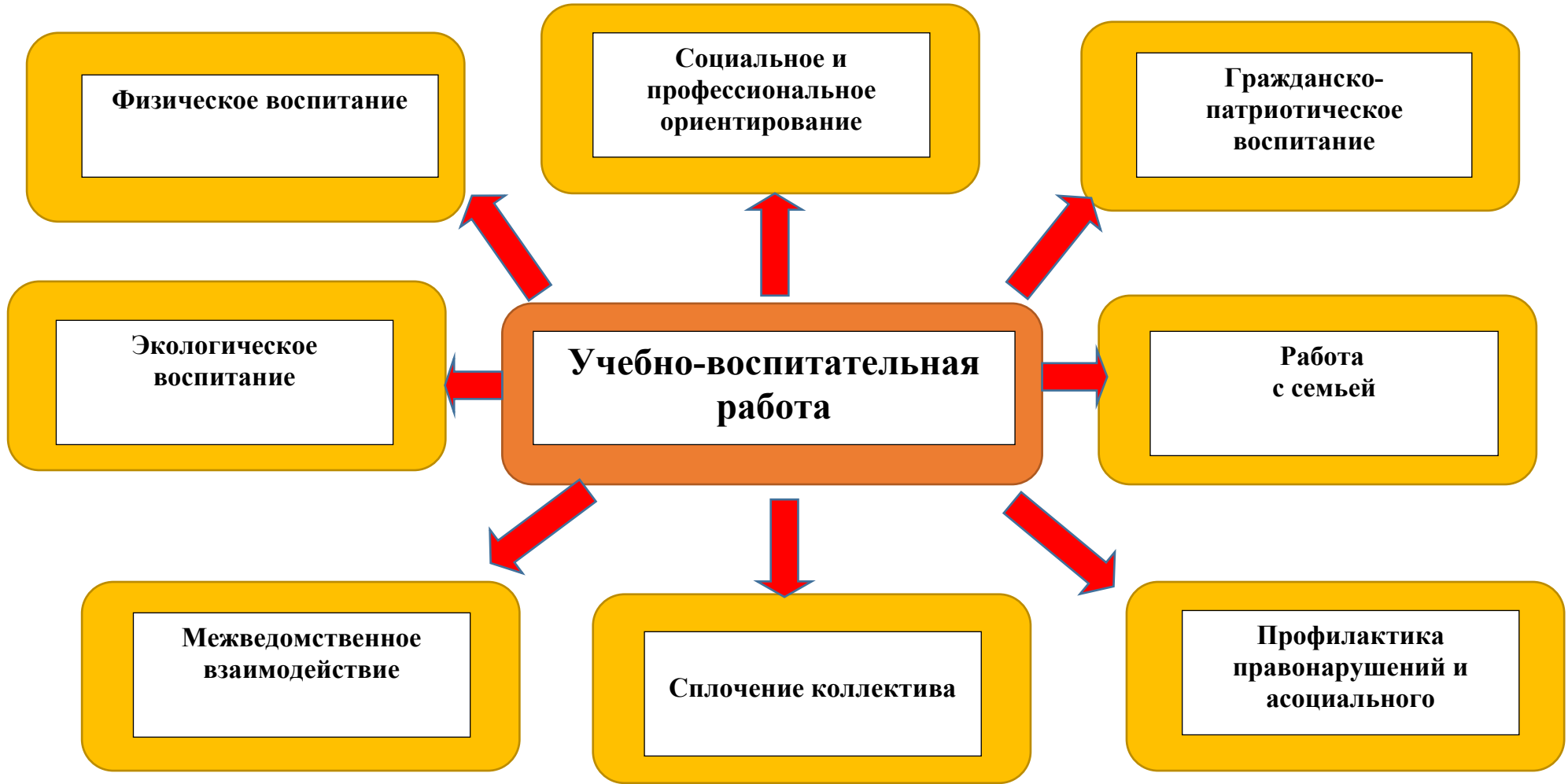
*Целью программы является создание условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями и умениями, готовой к созидательной трудовой и спортивной деятельности и нравственному поведению.* Она включает в себя единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена и формирует итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов. В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий.

**Задачами** воспитательного воздействия в учебно-тренировочном процессе являются:

- ✓ *формирование нравственного сознания;*
- ✓ *формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;*
- ✓ *формирование личностных качеств*

Структура воспитательной работы МАУ ДО СШ №2 по направлениям деятельности представлена в схеме №1.

**Структура учебно-воспитательной работы МАУ ДО СШ №2 ТМР**



Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей спортсмена, поощряться или осуждаться. Использование тренером-преподавателем принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям:

- воспитание в процессе тренировочных занятий;
- создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п.);
- сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с занимающимися спортивной школы.

Воспитательными средствами являются:

- Личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- Высокая организация учебно-тренировочного процесса и физкультурно-спортивной деятельности;
- Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества, дружный коллектив;
- Система морального стимулирования.

Наиболее эффективному решению поставленных воспитательных задач способствует детальный подход к планированию учебно-воспитательного процесса.

Основные направления воспитательной работы представлены в таблице №12

Таблица №12

### Календарный план воспитательной работы

направление	содержание работы	сроки проведения
Обеспечение безопасности	Проведение инструктажей по технике безопасности. Проведение инструктажа по профилактике травматизма во время учебно-тренировочных занятий, соревнований и спортивно-массовых мероприятий.	в течение года
Профилактическая	Информационная беседа «Что такое допинг и допинг-	сентябрь

деятельность	контроль»	
	Профилактическая беседа «Сделай правильный выбор», приуроченное Областному Дню трезвости	сентябрь
	Профилактическая беседа «Поведение во время пожара»	сентябрь
	Информационная беседа «Последствия допинга для здоровья»	октябрь
	Профилактическое мероприятие «Поколение независимых», направленное на профилактику ЗОЖ	октябрь
	Профилактические беседы «Здоровье в наших руках»	октябрь
	Профилактическое мероприятие (квест-игра) «Время развеять дым», приуроченное к Международному Дню отказа от курения	ноябрь
	Беседа «Нормы толерантного поведения»;	ноябрь
	Беседы, лекции с обучающимися, направленные на предупреждение подростковой преступности «Субкультуры в современном мире»	ноябрь
	Беседа с родителями «Что такое АУЕ и стоит ли его опасаться?»	ноябрь
	Информационная беседа «Запрещенный список препаратов»	декабрь
	Тематические беседы-дискуссии о вреде курения, употребления алкоголя, наркотических и токсических веществ	декабрь
	Профилактические беседы и инструктажи с воспитанниками «Правила поведения на ледовом катке, горках, лыжных трассах»	декабрь
	Беседа и распространение памяток среди детей «Если ты дома один»	декабрь
	Беседы «Правила поведения на льду»	ноябрь-март
	профилактические беседы: «Профилактика различных видов экстремизма в российском обществе»	январь-февраль
	Профилактическое мероприятие «ЧС – что это?»	февраль
	беседа с несовершеннолетними «Субкультуры в современном мире»	март-апрель
	беседа «Сделай правильный выбор», приуроченное Областному Дню трезвости	май
	беседа «Безопасный интернет»	июнь
беседа «Соблюдай правила поведения на воде!»	июнь-август	
Экологическое воспитание	Беседа о бережном отношении к окружающей нас природе «Экология – безопасность – жизнь»	октябрь
Работа с семьей, родителями	Проведение родительских собраний на тему «Ответственность родителей за воспитание своих детей»	сентябрь
	Консультация, памятка, информация «Каникулы – период опасности»	декабрь
	Участие в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях	в течение года
Сплочение коллектива	Проведение бесед с воспитанниками о нормах и правилах поведения, взаимоуважения	сентябрь
Гражданско-патриотическое воспитание	Принятие участия в мероприятиях, посвященных Единому дню голосования	сентябрь
	Информационный блок «Герои мирового и российского	октябрь,



	спорта» (доклады, рефераты, сообщения)	ноябрь
	Тематический конкурс «День народного единства»	ноябрь
	Информационный блок «Спортивные рекорды моей страны» (доклады, рефераты, сообщения)	февраль
	военно-патриотические мероприятия, посвященные Дню Победы (в том числе в онлайн формате)	май
	Информационный блок «Герой российского спорта – это...» (доклады, рефераты, сообщения)	июнь
	лекции, беседы, конкурсы патриотической направленности «Моя Россия, моя страна!»	июнь
Физическое воспитание	Тематические конкурсы, игры, турниры, посвященные праздникам (в том числе в онлайн формате)	январь, февраль, март

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

Для гармоничного и разностороннего воздействия на обучающихся осуществляется **работа с родителями**.

Существенное место в системе работы тренера с родителями обучающихся отводится психолого-педагогическому просвещению.

Формы взаимодействия педагогов и родителей:

- родительское собрание;
- совместная работа по организации и проведению мероприятий, соревнований и т.д.;
- индивидуальные (групповые) консультации.

В ходе взаимодействия с родителями тренер-преподаватель понимает собственную роль в обучении и воспитании детей, а также формирует общую картину развития ребенка в социуме.

## 5. Перечень используемой литературы

1. Виноградов, Г.П. Гиревой спорт как средство атлетической подготовки подростков и юношей: методические рекомендации / Г.П. Виноградов – Л.:ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1988. - 24 с.
2. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки: Учебник для высших учебных заведений / Г.П. Виноградов – М.: Советский спорт, 2009. - 328с.
3. Воротынцев, А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А.И. Воронинцев.– М.: Советский спорт, 2002. – 272 с.: ил.
4. 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.
5. Гиревой спорт: Правила соревнований. – Рыбинск: Президиум ВФГС, 2007. – 12 с.
6. Дворкин, Л.С. Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2001. – 384с.
7. Добровольский, С.С. Техника гиревого двоеборья и методика ее совершенствования: Учебное пособие / С.С. Добровольский, В.Ф. Тихонов. –Хабаровск: ДВГАФК, 2004. – 108 с.: ил.
8. Зайцев, Ю.М. Занимайтесь гиревым спортом / Ю.М. Зайцев, Ю.И.Иванов, В.К. Петров. – М.: Советский спорт, 1991. – 48 с.
9. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев.– М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
10. Методики повышения спортивного мастерства в гиревом спорте /сост.И.В. Морозов//Ежегодник, вып. №2. – Ростов-н/Д: Ростовский филиал РСБИ, 2008. – 112 с.: ил.
11. Поляков, В.А. Гиревой спорт: Метод. пособие / В.А. Поляков, В.И.Воропаев. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 80 с.

12. 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.
13. Столов, И.И. Спортивная школа: начальный этап [Текст]: учебное пособие /И.И. Столов, В.В. Ивочкин. – М.: Советский спорт, 2007. – 140 с.
14. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: нормативное, правовое, организационно-управленческое, научно-методическое, материально-техническое и информационное обеспечение: Документы и материалы (2002 – 2008 годы) / Авт.-сост. В.А. Фетисов, П.А. Виноградов. –М.: Советский спорт, 2008. – 1104 с.
15. 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.

**Интернет ресурсы:**

Сайт Министерства Спорта РФ: <http://www.minsport.gov.ru/sport/>

Сайт Олимпийского комитета России: <http://www.roc.ru>

Сайт Международного олимпийского комитета: <http://www.olympic.org>

Сайт Российского антидопингового агентства: <http://www.rusada.ru>

Сайт Всероссийской федерации гиревого спорта: <http://www.VFGS.ru>

**Подвижные игры,  
используемые в учебно-тренировочном процессе.**

развитие общефизическ их качеств	наименов ание игры	содержание игры
<b>Прыгучесть</b>	Удочка	Играющие встают по кругу. В центре – водящий, который вращает над полом веревку, на конце которой привязан груз (мешочек с песком, теннисный мяч и т.д.). а) Все стараются подпрыгнуть так, чтобы не задеть веревку. Кто заденет веревку, тот становится водящим. б) Играют до победителя, тот становится водящим. в) Встают парами, тройками, взявшись за руки. г) Встают в колонну по два, по три. д) Можно прыгать с грузом (с набивным мячом).
	Зайцы в огороде	На площадке чертят два круга, один – в другом. Внутренний круг – «огород». В нем стоит «сторож». «Зайцы» находятся в промежутке между кругами. Они прыгают (на обеих ногах) то в «огород», то из «огорода». «Сторож» по сигналу водящего ловит «зайцев», оставшихся в «огороде», догоняя их только в пределах внешнего круга. «Зайцы» же могут выпрыгивать за пределы круга. Когда будет поймано два-три «зайца», выбирается новый «сторож».
	Бой петухов	Играющие делятся на две команды. Каждая команда строится в одну шеренгу. Обе команды располагаются лицом друг к другу на расстоянии 6-8 м. В коридоре между шеренгами чертят круг диаметром 2.5-3 м. В середину круга по очереди встают по одному игроку от каждой команды. Они становятся на противоположных концах круга на одной ноге, руки закладывают за спину. По команде игроки, прыгая на одной ноге, стараются вытолкнуть друг друга из круга без помощи рук. Игрок, коснувшийся пола другой ногой или применивший толчок руками, считается побеждённым. Победа каждого игрока даёт командное очко. Команда, набравшая большее количество очков, побеждает.
	Волки и зайцы	Между двумя гимнастическими скамейками, расположенными на расстоянии 3-4 м. одна от другой, размещаются 8-10 занимающихся - «зайцы», за скамейками по двое занимающихся - «волки». По сигналу «зайцы» начинают подпрыгивать, передвигаясь между скамейками и запрыгивая на них. «Волки» стремятся коснуться «зайцев» в тот момент, когда те находятся на скамейке. Если «волк» коснулся «зайца», то они меняются ролями. Побеждает тот, кто больше раз запрыгнул на скамейку и меньше других был в роли «волка».
<b>Сила</b>	Тяни в круг	Играющие встают с внешней стороны круга, крепко держась за руки. По сигналу они двигаются вправо или влево, затем по сигналу останавливаются и стараются втянуть за черту круга своих соседей, не разъединяя рук. Кто попадет в круг хотя бы одной ногой, тот выходит из игры. Затем игра продолжается. Игроки, не втянутые в круг, считаются победителями.
	Кто дальше	Играющие разбиваются на несколько команд и выстраиваются в колонны. Перед стоящими впереди игроками каждой команды чертится линия, за которую нельзя переступать ногой. Первые номера имеют по набивному мячу. Они толкают мяч, не преступая черты. На месте падения мяча судьи, выделенные от каждой команды, проводят черту. Следующие игроки выполняют толчки, не переступая этой черты и т.д. Побеждает команда, у которой последняя черта на месте падения мяча оказывается на большем расстоянии от

		линии первоначального толчка.
	Гонка тачек	Играющие распределяются на две команды с четным количеством игроков. В каждой команде один игрок принимает положение лежа в упоре, ноги разведены на ширину плеч (положение «тачка»). Партнер берет игрока за ноги. По сигналу игроки продвигаются вперед от одной боковой линии к другой. Как только первая пара команды пересечет боковую линию, за ней начинается бег вторая пара и т.д. Гонка «тачек» продолжается в обратном направлении, но игроки предварительно меняются ролями. Побеждает команда, раньше закончившая гонку.
	Не задень мяч	Трое или четверо играющих становятся вокруг набивного мяча, лежащего на полу. Игроки кладут руки на плечи рядом стоящих партнеров. По сигналу они начинают толкать друг друга так, чтобы кто-нибудь коснулся мяча ногой. Тот, кто коснется мяча, выбывает из игры. Игра заканчивается, когда определяется сильнейший.
	Перетягивание каната	Канат кладут параллельно командам на одинаковом расстоянии от них. Команды поворачиваются к канату спиной и выполняют различные движения руками до сигнала. Когда прозвучит свисток, все поворачиваются и устремляются к канату. Задача игроков – захватить канат (любым способом) и унести за линию своего «дома» (от исходного положения). В ходе игры разворачивается борьба. Правила разрешают игрокам брать игрокам канат за середину, за концы и другие части. Команда победит, если весь канат окажется за линией её «дома».
<b>Ловкость</b>	Охотники	«Звери» свободно ходят по площадке. Три или четыре «охотника» стоят в разных местах, имея в руках по маленькому мягкому мячику. По сигналу все звери останавливаются и каждый «охотник» бросает в них свой мяч. Те, в кого попали мячом, заменяют «охотников». Разрешается стоять на месте, увертываться от мячей. Пропускать какое-либо из препятствий не разрешается.
	Западня	Играющие образуют 2 круга – внутренний и внешний. Под музыку или песню они движутся в разные стороны. По сигналу руководителя игроки останавливаются. Стоящие во внутреннем круге берутся за руки и поднимают их вверх, образуя «ворота». Все остальные бегают под «воротами» в разных направлениях. По второму сигналу «ворота» закрываются (руки опускаются вниз). Все те, кто в этот момент оказался внутри круга, считаются пойманными. Пойманные переходят во внутренний круг, и игра продолжается. Когда во внешнем круге остается мало ребят, они, взявшись за руки, образуют внутренний круг, меняясь ролями с теми, кто находился в нем раньше.
	Лабиринт	Участники игры делятся на 4 группы по 6 игроков или на 5 групп по 5 игроков, становятся в шеренги и держатся за руки. В образовавшихся коридорах водящий старается поймать убегающего игрока. По сигналу руководителя играющие опускают руки, делают четверть оборота и опять берутся за руки, образуя новые коридоры. Таким образом, руководитель может помогать то убегающему, то догоняющему. Благодаря частым свисткам создаются все новые ситуации.
<b>Выносливость</b>	Вызывай смену	Играющие размещаются по кругу, каждый знает свой номер. Выбирается двое водящих, из которых один убегает, другой догоняет его. И убегающий, и догоняющий могут вбежать в круг и вызвать себе смену – назвав любой номер. Вызванный игрок продолжает бег (убегает или догоняет), а вызвавший становится на его место.
	Ловля цепочкой	Площадка волейбольная, ограниченная линиями, служит местом, где располагаются играющие. Выбирается водящий, который перед игрой встает за пределами площадки. Он начинает игру, преследуя игроков, свободно бегущих в поле. Догнав и осалив игрока, водящий берет его за руку, и вдвоём они начинают преследовать других игроков. Третий играющий присоединяется к ним (встаёт в середину) и ловля продолжается. Каждый раз пойманным считается игрок, которого

		околожи ловцы, причём крайние игроки должны сомкнуть руки. Победителями считается два последних не пойманных участника.
	Бег командами	Играющие делятся на две команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно на расстоянии 2-4 шага одна от другой. Перед колоннами проводится стартовая линия. Против каждой колонны на расстоянии 15 – 20 м ставят стойку или другой предмет. Каждый играющий обхватывает руками стоящего впереди. По сигналу игроки в колоннах, держась за пояс впереди стоящих, бегут вперед к стойке, огибают её и возвращаются назад, за стартовую линию. Выигрывает команда, игроки которой пробежали всю дистанцию, не разъединившись и первыми вернулись на место.

**Примерные тестовые задания по теме: "Гиревой спорт"**

1. Компонентами здорового образа жизни являются:

- а) Прием энергетических коктейлей
- б) Походы в ночной клуб
- в) Правильное питание и режим дня+
- г) Физические нагрузки и отказ от вредных привычек+

2. Как двигательная активность влияет на организм?

- а) Повышает жизненные силы и функциональные возможности+
- б) Позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса+
- в) Понижает выносливость и работоспособность
- г) Уменьшает количество лет

3. Сколько по времени следует выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений?

- а) 4 часа
- б) 2 часа+
- в) 1 час
- г) 10 минут

4. Что является древнейшей формой организации физической культуры?

- а) бега
- б) единоборство
- в) соревнования на колесницах
- г) игры+

5. Что является одним из основных физических качеств?

- а) внимание
- б) работоспособность
- в) сила+
- г) здоровье

6. Основное средство физического воспитания?

- а) учебные занятия
- б) физические упражнения+
- в) средства обучения
- г) средства закаливания

7. Какое физическое качество получает свое развитие при длительном беге в медленном темпе?

- а) сила
- б) выносливость+
- в) быстрота
- г) ловкость

8. Что рекомендуют во время занятий?

- а) Долго отдыхать после каждого упражнения
- б) Пополнять растроченные калории едой и напитками
- в) Больше активно двигаться+
- г) Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу+

9. Какова польза от занятий циклическими видами?

- а) Повышают силовые способности
- б) Увеличивают количество жировой ткани
- в) Улучшают потребление организмом кислорода+
- г) Увеличивают эффективность работы сердца+

10. Что из ниже перечисленного является вредными привычками?

- а) Курение+
- б) Прием алкоголя и наркотиков+

- в) Прогулки за городом
- г) Занятия танцами

11. В каком виде спорта есть ворота?

- А) футбол, хоккей+
- Б) гандбол, баскетбол
- В) волейбол, футбол
- Г) теннис, гимнастика

12. Как называют спортсменов, который занимается легкой атлетикой?

- А) гимнаст
- Б) хоккеист
- В) пловец
- Г) атлет+

13. Кто такая Алина Кабаева?

- А) гимнастка+
- Б) баскетболистка
- В) шахматистка
- Г) теннисистка

14. В какой стране проходили Олимпийские игры 2014?

- А) Россия+

- Б) Канада
- В) Австралия
- Г) Куба

15. Гиревой спорт – это

- А) Ациклический вид спорта;
- Б) Циклический вид спорта+;
- В) Скоростно-силовой вид спорта

16. Если спортсмен бросил гири на помост, с его результата снимается

- А) 10 очков
- Б) 8
- В) 5

17. Отдыхать с гирями можно в положениях

- А) «вверху», «внизу», «на груди» +
- Б) «вверху», «на груди».
- В) «на груди».

18. Взвешивание: женщины/мужчины, начинают

- А) со старших возрастных групп+.
- Б) с младших возрастных групп
- В) в порядке очереди



**Карта результатов педагогического наблюдения по теме:**

Дата/период: \_\_\_\_\_

№ п/п	Ф.И обучающегося	Выполнение заданий						
		Правильные ответы на вопросы теоретической части	Правильное выполнение практических заданий	Коммуникация с обучающимися	Настроение	Самочувствие	Активность	Итог

**Протокол выполнения практической части контрольных испытаний дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по виду спорта «гиревой спорт»**

Дата \_\_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_

	Ф,И.О.	Рывок	Классический толчок	Толчок по длинному циклу	Итог
1.					
2.					
3.					
4.					

Тренер-преподаватель: \_\_\_\_\_

(подпись)

**Требования техники безопасности на занятиях по гиревому спорту**

<b>Требования безопасности перед началом занятий</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой;</li> <li>- проверить надежность установки и крепления тренажеров, стола и другого спортивного оборудования;</li> <li>- проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке;</li> <li>- провести разминку;</li> <li>- тщательно проветрить спортзал;</li> </ul>
<b>Требования безопасности во время занятий</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- начинать занятие, делать остановки и заканчивать занятие только по команде тренера-преподавателя;</li> <li>- строго соблюдать правила проведения занятия;</li> <li>- избегать столкновения, толчков и ударов по рукам и ногам участников тренировочного процесса;</li> <li>- внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя.</li> </ul>
<b>Требования безопасности по окончании занятий</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения.</li> <li>- организованно покинуть место проведения занятий.</li> <li>- снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.</li> </ul>
<b>Требования безопасности в аварийных ситуациях</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.</li> <li>- при получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.</li> <li>- при возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.</li> <li>- при возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, провести эвакуацию, при этом четко выполнять распоряжения тренера-преподавателя, исключив панику.</li> </ul>