Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Алтайская спортивная школа олимпийского резерва»

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МАУДО «Алтайская СШОР»

«___»_____20___ г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО «Алтайская «СШОР»
_____К.П.Тырышкин
«___»_____20___ г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00D0D8488FABDF7D3EA0564CEE537C3342
Владелец: Тырышкин Константин Петрович
Действителен: с 02.03.2023 до 25.05.2024

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ГИРЕВОЙ СПОРТ»

Возраст учащихся: 9-18 лет
Срок реализации: 3 года
Уровень освоения: стартовый, базовый, продвинутый

Разработчик:
Пилявина М.В.
Зам.директора по учебно-спортивной работе

Алтайское
2023

Оглавление

1. КОПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ……...3
1.1. Пояснительная записка……3
1.2. Цели и задачи программы……4

1.3 Планируемые результаы программы…….....6
1.4. Содержание программы……..7

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ…9
2.1 Календарный учебный график.....9
2.2. Формы аттестации и оценочные материалы……16
2.3. Методические материалы……..20
2.4. Воспитательная работа, психологическая подготовка……...23
2.5. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем……..25

3. Список литературы……...27

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная характеристика

Нормативно-правовую основу разработки и проектирования программы составляют следующие документы:

Федеральный закон №329 от 04.12.2007 года «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.

Правила вида спорта «Гиревой спорт».

Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 3 сентября 2018 года № 10).

Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. от 24.11.2020 г. №3081-р.

СанПиН 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи, утвержденные Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 28.09.2020 г.

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Закон Алтайского края от 04.09.2013 № 56-ЗС «Об образовании в Алтайском крае».

Устав МАУ ДО «Алтайская спортивная школа олимпийского резерва».

Направленность программы

Программа реализуется в рамках дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности и соответствует государственной политики в области дополнительного образования, социальному заказу общества и ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и их родителей.

В данной программе учебный материал представлен по технико-тактической, физической, психологической (морально-волевой),

теоретической, соревновательной подготовке. В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на уровнях подготовки.

Актуальность программы

Забота о развитии физической культуры и спорта является важнейшей составляющей социальной политики государства, обеспечивающей воплощение в жизнь гуманистических идеалов, ценностей и норм, дающей широкий простор для выявления способностей людей, удовлетворения их интересов и потребностей, активизации человеческого фактора.

Физическая культура, являясь одной из граней общей культуры, во многом определяет поведение человека в учебе, на производстве, в быту, в общении, способствует решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач.

Огромный социальный потенциал физической культуры и спорта необходимо в полной мере использовать на благо процветания России, поскольку это - наименее затратный и наиболее результативный рычаг форсированного морального и физического оздоровления нации.

В настоящее время в нашей стране формируется активный интерес к здоровому образу жизни. По сути дела, можно говорить о том, что в России возникает новый социальный феномен, выражающийся в острой экономической заинтересованности граждан в сохранении здоровья как основы материального благополучия.

Необходимо сохранить и восстановить лучшие традиции отечественного физкультурно-спортивного движения и продолжить поиск новых высокоэффективных физкультурно-оздоровительных и спортивных технологий, направленных на максимальное вовлечение всех слоев населения в активные занятия физической культурой и спортом.

Адресат программы

Данная программа рассчитана на учащихся в возрасте от 9 до 18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний.

1.2. Цели и задачи

Цель программы направленна на:

- формирование и развитие физических способностей обучающихся;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, трудового воспитания обучающихся;
- укрепление здоровья обучающихся;
- личностное развитие обучающихся;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни;

- выявление и поддержку талантливых и одаренных детей.

Изложенный в программе материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предлагает решение следующих задач:

1. Развивающие:

- развитие физических качеств и укрепление здоровья;
- формирование потребности в занятиях спортом и ведении здорового образа жизни.

2. Обучающие:

- изучение базовой техники;
- овладение принципами и средствами, формами методами двигательной деятельности;

3. Воспитательные

- воспитание смелых, волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных спортсменов, готовых к трудовой деятельности и защите Родины;
- повышение уровня физической подготовленности, профилактики вредных привычек.

Приобщение подрастающего поколения к физкультуре и спорту является наиболее важной проблемой в настоящее время. Гиревой спорт– довольно популярный и доступный вид спорта, не требующий больших материальных затрат, и его популяризация позволит привлечь к занятиям спортом большое количество детей и подростков. Гиревой спорт предполагает развитие у обучающихся таких качеств как выносливость, сила, терпение, способность быстро находить и принимать правильные решения в разных ситуациях.

Программа направлена на удовлетворение потребности подростков и юношей в активных формах двигательной деятельности, обеспечение физического, психического и нравственного здоровья обучающихся. Программа предоставляет возможности детям, достигшем любого возраста, но не получившим ранее возможности заниматься гиревым спортом, приобщиться к активным занятиям, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в коллективе.

Педагогическая целесообразность программы заключается в систематизации имеющегося педагогического опыта, методических и практических приемов, используемых в процессе воспитания и спортивной подготовки обучающихся, с учетом условий и спортивной материально-технической базы учреждения.

Программа *педагогически целесообразна*, так как использование современных технологий (здоровьесбережение, личностно-ориентированное,

групповое обучение и др.), организация самостоятельной практики (в том числе соревновательной), позволяет обучающимся развиваться, формировать компетентные действия по виду спорта «гиревой спорт», которые, в свою очередь, готовят возможность для самореализации и профессионального самоопределения. Основная педагогическая задача заключается в формировании потребности обучающихся в регулярных занятиях гиревым спортом.

Условия реализации программы

На стартовый уровень зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний, согласно минимальному возрасту установленного для занятий гиревым спортом.

На базовый уровень зачисляются обучающиеся не имеющие медицинских противопоказаний и сдавшие контрольно-переводные и нормативы для зачисления.

На продвинутый уровень принимаются обучающиеся не имеющие медицинских противопоказаний, сдавшие контрольно-переводные и нормативы для зачисления.

1.3. Планируемые результаты

- Освоение программы на каждом уровне подготовки;
- Выполнение контрольных нормативов на каждом уровне подготовки;
- Выполнение разрядных норм и требований;
- Динамика спортивных показателей;
- Положительные результаты в соревнованиях.

1.4. Содержание программы

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона или рекордсмена целесообразно рассматривать как единый сложный процесс, подчиняющийся определенным закономерностям с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Учебно-тренировочный процесс организуется в течении 36 недель в условиях учреждения.

Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе и т.д.).

Тренировка юных спортсменов имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата.
2. Тренировочные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.
3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.
4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.
5. С возрастом и степенью подготовленности постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки.
6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Стартовый уровень

№ п/п	Название вида подготовки	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	11	11	-	Тестирование
2	Общая физическая подготовка	80	-	80	Выполнение нормативов ОФП
3	Специальная физическая подготовка	30	-	30	Выполнение нормативов по СФП

4	Технико-тактическая подготовка	19	-	19	
5	Контрольные испытания	2	-	2	Участие в соревнованиях
6	Врачебный контроль	2	-	2	
	Всего часов	144	11	133	

Базовый уровень

№ п/п	Название вида подготовки	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	22	22	-	Тестирование
2	Общая физическая подготовка	110	-	110	Выполнение нормативов ОФП
3	Специальная физическая подготовка	55	-	55	Выполнение нормативов по СФП
4	Технико-тактическая подготовка	23	-	23	
5	Контрольные испытания	4	-	4	Участие в соревнованиях
6	Врачебный контроль	2	-	2	
	Всего часов	216	22	194	

Продвинутый уровень

№ п/п	Название вида подготовки	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая	20	20	-	Тестирование

	подготовка				
2	Общая физическая подготовка	105	-	105	Выполнение нормативов ОФП
3	Специальная физическая подготовка	60	-	60	Выполнение нормативов по СФП
4	Технико-тактическая подготовка	23	-	23	
5	Контрольные испытания	4	-	6	Участие в соревнованиях
6	Врачебный контроль	2	-	2	
	Всего часов	216	20	196	

2.КОМЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Уровень	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
Стартовый	1 сентября	31 мая	36	144	По расписанию
Базовый	1 сентября	31 мая	36	216	По расписанию
Продвинутый	1 сентября	31 мая	36	216	По расписанию

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Основная цель учебно-тренировочных занятий в группах подготовки стартового уровня: обеспечение отбора, физической и координационной готовности простейших упражнений (общеразвивающие и специальные). На протяжении этого периода обучения начинающие спортсмены должны познакомиться с множеством упражнений из других видов спорта (легкой атлетика, игровые виды спорта).

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее трех часов в неделю, с учетом фактов, ограничивающих физическую нагрузку: отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам.

Задачи:

– укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
– постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;
– обучение техническим приемам;
– повышение уровня физической подготовки на основе проведения учебно-тренировочных занятий;

Основные средства воздействий:

– Общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
– Подвижные игры и игровые упражнения;
– Элементы акробатики (кувырки, повороты и др.);
– Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
– Метание легких снарядов;
– Спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).
– Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Основные направления тренировки. Первый этап подготовки необходим для создания предпосылок с целью дальнейшей успешной специализации в гиревом спорте. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий спортом, поскольку именно в это время закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством.

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях с детьми этого возраста это подвижные игры. Обучение технике гиревого спорта на этом этапе подготовки несет ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: способам выведения из равновесия, ведущим элементам технических действий.

Особенности обучения. Обучение осуществляется в основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов, и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - элементарным и простым.

Методика контроля уже не в этом этапе тренировки включает использование комплексов методов: педагогических, медико-биологических и пр.

Базовый уровень

Основная цель учебно-тренировочных занятий: обеспечение отбора, физической и координационной готовности простейших упражнений (общеразвивающие и специальные)

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю, с учетом фактов, ограничивающих физическую нагрузку: отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам.

Задачи:

– укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
– постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;
– обучение технике гиревого спорта;
– повышение уровня физической подготовки на основе проведения учебно-тренировочных занятий;
– отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий гиревым спортом.

Средства:

– подвижные игры;
– общеразвивающие упражнения;
– прыжки и прыжковые упражнения;
– метания (легкоатлетических снарядов, набивных и теннисных мячей);
– скоростно-силовые упражнения;
– гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки.

Направления учебно-тренировочных занятий. Одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специализацию спортсмена и организовать подготовку по ней. В отдельных случаях такая специализация дала положительные результаты. Однако она приводила иногда к тому, что юные спортсмены достигали высоких показателей при

слабом физическом развитии, а за тем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивных результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров-преподавателей, врачей, физиологов пересмотреть отношение к ранней узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке.

Этап подготовки стартового уровня обучения один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде спорта. Однако здесь имеется опасность перегрузки неокрепшего организма, так как у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Эффективность обучения упражнениям находиться в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять программу базового уровня.

Методика контроля. Контроль на втором этапе используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных критериях.

Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных переводных нормативов для групп базового уровня.

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок:

В первый день - испытание на скорость, во второй - на силу и выносливость.

Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода и т.д. Контрольное испытание лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Продвинутый уровень

Основная цель учебно-тренировочных занятий – углубленное овладение технико-тактическим арсеналом вида спорта «Гиревой спорт».

Основные задачи:

– укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
– улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта;
– создание интереса к избранному виду;
– обучение и совершенствование техники;
– постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок;
– постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена.

Основные средства тренировки:
– общеразвивающие упражнения;
– комплексы специально подготовленных упражнений;
– всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
– комплексы специальных упражнений своего вида;
– подвижные и спортивные игры;
– упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах);
– изометрические упражнения.
Методы выполнения упражнений: повторный; переменный; повторно-переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки. Физическая подготовка на этом уровне становится более целенаправленной. Данный уровень характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты спортивной специализации. На базовом уровне в большей степени увеличивается объем средств силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать силовые и скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно, применяя в тренировочном процессе тренажерные устройства, последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

Совершенствование техники гиревого спорта. При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны.

При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует

отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований. В соревновательных поединках необходимо вырабатывать у юных гиревиков свойство не преувеличивать трудности. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности.

Примерный годовой план стартового уровня

№ п/п	Наименование видов подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Всего часов
1	Теоретическая подготовка	2	1	1	1	2	1	1	1	1	11
2	Общая физическая подготовка	8	10	9	9	10	8	8	8	10	80
3	Специальная физическая подготовка	3	3	4	3	3	4	3	4	3	30
4	Техническая подготовка	2	2	2	2	2	2	3	2	2	19
5	Контрольные испытания				1				1		2
6	Врачебный контроль		1							1	2
Всего		15	17	16	16	17	15	15	16	17	144

Примерный годовой план базового уровня

№ п/п	Наименование видов подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Всего часов

1	Теоретическая подготовка	3	2	3	2	2	2	3	2	3	22
2	Общая физическая подготовка	12	13	12	12	12	12	12	13	12	110
3	Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	7	6	6	6	6	55
4	Техническая подготовка	2	3	2	3	2	3	2	3	3	23
5	Контрольные испытания	1			1		1			1	4
6	Врачебный контроль		1							1	2
Всего		24	25	23	24	23	24	23	24	26	216

Примерный план продвинутого уровня

№ п/п	Наименование видов подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Всего часов
1	Теоретическая подготовка	3	2	3	2	2	2	3	2	3	22
2	Общая физическая подготовка	11	13	12	12	11	12	11	12	11	105
3	Специальная физическая подготовка	7	8	6	6	7	7	6	6	7	60
4	Техническая подготовка	2	3	2	3	2	3	2	3	3	23
5	Контрольные испытания	1	1			1				1	4

6	Врачебный контроль	1								1	2
Всего		25	27	23	23	23	24	22	23	26	216

2.2.Формы аттестации и оценочные материалы

Отслеживание результатов усвоения знаний и формирования навыков происходит на каждом занятии *методом повторения пройденного материала* (в разных формах). Для определения результативности освоения программы обучающимися, как правило, используются *разные виды аттестации/контроля.*

Входной контроль (при необходимости) - оценивание стартового уровня образовательных возможностей обучающихся при поступлении в объединение ранее не занимающихся по данной программе.

Текущий контроль проводится на каждом занятии в форме визуального педагогического наблюдения, анализа на каждом занятии педагогом и обучающимися качества выполнения упражнений и приобретенных навыков общения, выполнения тестовых заданий, которые позволяет проверить степень усвоения пройденного материала и выявить ошибки в исполнении элементов.

Промежуточная аттестация проводится в конце изучения уровня программы, позволяет оценить уровень и качество освоения обучающимися материала программы. Аттестация проводится в форме тестирования, зачета, сдачи нормативов по теме/разделу, зачетного занятия, соревнований в каждой возрастной группе, сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП по изучению уровня программы.

Аттестация по итогам освоения программы проводится в конце всего периода обучения в форме соревнования

Формы проведения аттестации:

контрольная тренировка;

контрольное тестирование;

зачетное занятие;

открытое занятие;

соревнования различного уровня и т.д.

По итогам аттестационных мероприятий возможно заполнение протокола аттестации, в котором определяется уровень предметных, метапредметных, личностных результатов – высокий, средний, низкий (для каждого уровня обучения) с использованием методик (Матюхиной М.В., Забрамной С. Д., Кравцовой К.А., Тишковой А.А., Репкиной Г.В., Заика Е.В. и др.) или контрольно-измерительных материалов освоения программы, разработанными автором-составителем.

Возможные формы фиксации результатов: информационная карта «Определение уровня развития физических качеств обучающихся»; информационная карта «Определение уровня развития личностных качеств обучающихся»; «Карта учета достижений обучающихся» (участие в соревнованиях); анкета для родителей «Отношение родительской общественности к качеству образовательных услуг и степень удовлетворенности образовательным процессом в объединении»; анкета для обучающихся «Изучение интереса к занятиям у обучающихся объединения» и др.

Формы контроля

№ п/п	Вид контроля	Средства	Цель	Действия
1	Вводный	Диагностическая беседа, опрос, наблюдения	Выявление требуемых на начало обучения знаний	Возврат к повторению базовых знаний. Продолжение процесса обучения в соответствии с планом.
2	Текущий	Тестирование, практические задания, наблюдения, конкурсы и эстафеты	Контроль за ходом обучения	Коррекция процесса усвоения знаний, умений, навыков.
3	Итоговый	Промежуточная аттестация	Выявление уровня полученных знаний, умений и навыков.	Оценка уровня теоретической и практической подготовки.

			Готовность перехода на следующий уровень освоения программы	

Диагностическая карта сформированности базовых элементов гиревого спорта в соответствии с планируемыми результатами уровня освоения программы

	Стартовый уровень	**Базовый уровень**	**Продвинутый уровень**
Знать	историю возникновения и развития гиревого спорта в Алтайском крае; понятия: здоровый образ жизни понятия и термины, связанные с видом спорта «гиревой спорт» наименование дисциплин вида спорта «гиревой спорт» требования к поведению на соревновательной площадке.	историю возникновения и развития вида спорта «гиревой спорт» понятия: здоровый образ жизни, термины, связанные с видом спорта «гиревой спорт» дисциплины вида спорта «гиревой спорт» требования к поведению на соревновательной площадке; основные физические качества; основы техники и тактики гиревого спорта	историю возникновения и развития вида спорта «гиревой спорт» в мире выявлять связь занятиями гиревого спорта с досуговой и урочной деятельностью; характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха; измерять (познавание) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела), развивать основные физические качества; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от

			индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности; осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, виде спорта «гиревой спорт»
Уметь	четко выполнять требования тренера; различать упражнения общефизические и специальные; самостоятельно последовательно выполнять рекомендованные для индивидуального развития комплексы упражнений	планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья; анализировать информацию о здоровом образе жизни, гиревом спорте	составлять комплекс упражнений для разминки и заминки тренировочного занятия; самостоятельно контролировать уровень нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья.
Владеть	навыками и умениями для применения в разминке специальных упражнений акробатическими упражнениями: кувырок вперёд, кувырок назад, стойка на руках возле стены, переворот в сторону (в обе стороны),	навыками и умениями для применения в разминке специальных упражнений техникой толчка гири одной рукой; техникой жима гири одной рукой; техникой приседания с одной гирей	умением самостоятельного составления и проведения комплекса разминки, первичными навыками и умениями в организации соревнований по гиревому спорту; техникой жонглирования гирей техникой приседания с двумя гирями; навыками ведения

			протокола соревнований и начисления очков

Критерии оценки сформированности базовых элементов вида спорта «гиревой спорт»

Критерии оценки	Уровень сформированности
Владеет терминологическим аппаратом вида спорта «гиревой спорт»	2
Знает антидопинговые правила	2
Знает правила соревнований по виду спорта «гиревой спорт»	2
Умеет планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья	2
Действует совместно с другими спортсменами, соблюдает элементарные правила, ориентируется в пространстве	2
Владеет умением технически правильного выполнения рывка гири, толчка гири, жима гири	2
Владеет навыками организации о проведения соревнований по гиревому спорту	1
Знает правила техники безопасности во время тренировочных занятий и участии в соревнованиях	2

0– не сформировано; 1 – частично сформировано; 2 – 0 сформировано полностью.

2.3 Методические материалы

Методическая часть программы содержит материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по уровням подготовки. Даны рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по годам спортивной

подготовки, организация комплексного контроля; приведены практические материалы и методические рекомендации по тренировочной работе.

Содержание работы с юными спортсменами на всем многолетнем протяжении определяется тремя факторами: спецификой изучения техники дисциплин гиревого спорта, модельными требованиями квалифицированных спортсменов, возрастными особенностями и возможностями обучающихся.

Физическая подготовка обучающихся, прежде всего, направлена на повышение уровня двигательных качеств и создание предпосылок для освоения соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок.

Совершенствование техники, в свою очередь, повышает эффективность проявлений двигательных способностей спортсмена через отдельные качества и их сочетания: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, произвольное мышечное расслабление.

Физическая подготовка включает в себя общие и специальные средства, которые обеспечивают всестороннее развитие обучающегося и специализированность проявления качеств, необходимых для занятий гиревым спортом.

Общая физическая подготовка направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков.

Специальная физическая подготовка - педагогический процесс, направленный на развитие специальных физических качеств для данного вида спорта.

Следует учитывать взаимозависимость и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств. Упражнения могут либо взаимно дополнять друг друга, либо, наоборот, ухудшать развитие какого-либо качества. Поэтому в физической подготовке в наибольшей мере должно быть использовано положительное взаимодействие различных двигательных навыков, качеств и исключено отрицательное влияние на специализированность их проявлений. Необходимо учитывать также избирательное влияние упражнений на выработку отдельных качеств. Однако наибольшее развитие одного качества возможно только при одновременном повышении уровня развития других.

Физическая подготовленность создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать как форму проявления двигательных возможностей обучающегося, а также условия для

психической устойчивости и реализации волевых качеств. Кроме того, чем крепче у спортсмена здоровье, чем выше работоспособность организма, тем лучше он воспринимает тренировочные нагрузки и быстрее достигает высокого уровня развития двигательных качеств.

Примерные сенситивные периоды развития физических качеств обучающихся приведены ниже в таблице

Примерные сенситивные периоды развития физических качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Быстрота			+	+	+				+	+	+
Сила							+	+		+	
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+		
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Анаэробные возможности									+	+	+

Перспективное планирование предусматривает определение цели, направленности основных задач и содержания системы подготовки гиревиков на длительный период времени; прогноз спортивных результатов, спортивно-технических показателей и нормативов, которых необходимо добиться в процессе многолетних занятий.

К основным исходным и директивным документам перспективного планирования, на основе которых разрабатываются все последующие документы текущего и оперативного планирования, относятся: учебный план, учебная программа и многолетний перспективный план подготовки обучающихся (групповой и индивидуальный), разрабатываемый в соответствии с моделью построения многолетней тренировки.

К документам ***текущего планирования*** относятся график учебного процесса, годичный план подготовки (командный, индивидуальный), календарь спортивно-массовых мероприятий.

На уровнях спортивной подготовки, где планирование уже связано с подготовкой и участием в спортивных соревнованиях, предусматривается разделение годичных циклов на три периода:

- подготовительный, - соревновательный, - переходный.

Каждый период имеет свои задачи.

Подготовительный период направлен на создание и развитие предпосылок для возникновения спортивной формы и ее становления. Задачи: укрепление здоровья занимающихся, общая физическая подготовка организма к последующим более высоким тренировочным и соревновательным нагрузкам, подготовка и сдача контрольных нормативов по СФП, теоретическая подготовка, воспитание морально-волевых качеств, изучение техники и тактики гиревого спорта.

Основная цель спортивной подготовки в *соревновательном периоде* состоит в том, чтобы достигнутый на всех предыдущих этапах уровень тренированности как можно эффективнее реализовать в спортивных результатах. Весь период подразделяется на 2-4 этапа (мезоцикла), основу которых составляют основные соревнования сезона и подготовка к ним.

В этот период помимо специальной подготовки и участия в соревнованиях решаются задачи развития и совершенствования специальных физических и психических качеств гиревиков, приобретение инструкторских и судейских навыков.

В *переходном периоде* решаются задачи: укрепление здоровья учащихся с проведением различных профилактических и лечебных мероприятий; обеспечение активного отдыха юных гиревиков; создание основы для последующей функциональной подготовки и развития физических качеств; повышение координационных возможностей и уровня развития гибкости. Этот период совпадает с летними каникулами и может проводиться как в условиях спортивного лагеря, так и в форме индивидуальной самостоятельной подготовки по заданию тренера - преподавателя.

Оперативное планирование включает в себя: рабочий план, расписание занятий, план - конспект отдельных тренировочных занятий, план подготовки к отдельным соревнованиям.

Причинение вреда здоровью спортсмена вследствие использования допинговых средств и методов

Допинг - запрещенные фармакологические препараты и процедуры, использованные с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжён с возможностью нанесения морального ущерба спорту, вреда здоровью спортсмену, морального и генетического вреда обществу. Необходимо постоянно проводить словесную разъяснительную и профилактическую работу о вреде допинговых средств.

2.4. Воспитательная работа, психологическая подготовка

Важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности обучающегося. Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств. Важную роль в нравственном воспитании играет спортивная деятельность, представляющая большие возможности для воспитания этих качеств. Центральной фигурой в этой работе является тренер - преподаватель, который не ограничивает свои функции лишь руководством во время тренировок и соревнований.

Успешность воспитания спортсменов во многом определяется способностью тренера – преподавателя сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. В целях эффективности воспитания тренеру - преподавателю необходимо организовать учебно-тренировочный процесс так, чтобы постоянно ставить перед спортсменами задачи ощутимого двигательного и интеллектуального совершенствования.

В качестве основных средств воспитательной работы используются:

- высокий уровень процесса обучения и тренировки;
- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- атмосфера взаимопомощи, трудолюбия;
- моральное стимулирование;
- наставничество старших обучающихся над младшими;
- общественно полезный труд;
- продолжение сложившихся традиций.

В качестве основных мероприятий воспитательной работы используются:

- оформление фотоальбомов и стендов;
- просмотр соревнований с последующим их обсуждением;
- встречи с известными спортсменами;
- проведение спортивных праздников;
- проведение трудовых субботников;
- культпоходы в кино, театр, на выставки, экскурсии и походы.

Ведущее место в формировании нравственного сознания принадлежит методу убеждения (убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, примеры). Методом нравственного воспитания является поощрение спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Методом воспитания является и наказание, выраженное в осуждении отрицательной оценки поступков и действий спортсмена. Виды наказания разнообразны: замечание, устный выговор, разбор поступков в спортивном коллективе, отстранение от занятий и соревнований.

Воспитание волевых качеств одна из важнейших задач тренера - преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера.

Психологическая подготовка должна занимать большую часть в плане тренировок. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и устойчивых психомоторных качеств. Все это требует понимания ряда психологических особенностей и закономерностей самоконтроля и саморегуляции. Тренеру - преподавателю, работающему со спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства психологического воздействия.

К числу главных методов психологической подготовки относятся методы:

– беседы;
– убеждения, педагогического внушения (разъяснение, критика, одобрение, внушение, осуждение);
– формирования и актуализации мотивов спортивной деятельности;
– идеомоторной настройки на предстоящее соревнование;
– моделирования соревновательных ситуаций через игру;
– развития адекватной вестибулярной реакции и чувства равновесия у спортсменов;
– развития внимания;
– нервно-психического восстановления.

Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счёт адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований, в частности.

Наличие определенных психологических барьеров не всегда позволяет спортсмену раскрыть полностью свои возможности, свою подготовленность в условиях соревнований.

Воспитание волевых качеств - одно из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

2.5. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество
1	Брусья навесные на гимнастическую стену	шт	1
2	Весы до 200 кг	шт	1
3	Гири соревновательные (12, 16, 24, 32 кг)	комплект	4
4	Гири тренировочные (4,6,8,10,14,18,20,22,26,28,30,34,36,40,кг)	комплект	2
5	Зеркало настенное (0,6х2 м)	шт	3
6	Магнезница	шт	2
7	Мат гимнастический	шт	12
8	Палка гимнастическая	шт	6
9	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)	шт	1
10	Помост (1,5х1,5 м)	шт	4
11	Секундомер	шт	3
12	Скакалка	шт	10
13	Скамейка гимнастическая	шт	2
14	Стенка гимнастическая	шт	2
15	Часы настенные с секундной стрелкой	шт	1

Список 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. Воротынцев, А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А.И. Воронынцев. – М.: Советский спорт, 2002. – 272 с.: ил.
3. Гиревой спорт в России, пути развития и современные технологии в подготовке спортсменов высокого класса: Всероссийская научно-практическая конференция / сост. И.В. Морозов. – Ростов н/Д: Рост. гос. строительный ун-т, 2003. – 108 с., ил.
4. Добровольский, С.С. Техника гиревого двоеборья и методика ее совершенствования: Учебное пособие / С.С. Добровольский, В.Ф. Тихонов. – Хабаровск: ДВГАФК, 2004. – 108 с.: ил.
5. Зайцев, Ю.М. Занимайтесь гиревым спортом / Ю.М. Зайцев, Ю.И. Иванов, В.К. Петров. – М.: Советский спорт, 1991. – 48 с.
6. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
7. Методики повышения спортивного мастерства в гиревом спорте /сост. И.В. Морозов//Ежегодник, вып. №2. – Ростов-н/Д: Ростовский филиал РСБИ, 2008. – 112 с.: ил.
8. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации [Текст]: Методические рекомендации / под редакцией И.И. Столова; составители: А.В. Егорова, Д.Г. Круглов, О.Е. Левочкина, И.И. Столов, С.В. Усков, Д.И. Черноног. – М: Советский спорт, 2008. – 136 с.