

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДОМ ДЕТСТВА И ЮНОСТИ «АЛЫЕ ПАРУСА»

«Рассмотрено»
педагогическим советом
Протокол № 1
от «30» августа 2023г

«Утверждено»
Директор МОУ ДО ДДО
«Алые паруса»
Иванова Е.А.
Приказ № 59
от «30» августа 2023г



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Гири»

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень: стартовый (ознакомительный)
Возраст обучающихся: 8-12 лет
Срок освоения: 1 год
Трудоёмкость программы: 144 часа

г.Ряжск, 2023г

Пояснительная записка

Гиревой спорт сегодня – разновидность единоборств, суть которого состоит в поднимании гирь определенного веса на предельное количество раз. Занятия гиревым видом спорта может быть доступно каждому и в любом возрасте, этим и объясняется популяризация вида спорта в России и за ее пределами. Программа «Гири» состоит из 3 модулей: «Теоретическая подготовка», «Общая физическая подготовка» и «Контрольные испытания и соревнования».

Направленность: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы состоит в том, что она отражает основополагающие принципы физической подготовки обучающихся: комплексность, преемственность, вариативность. В программе отражена комплексность всех сторон подготовки в гиревом спорте.

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

Отличительная особенность состоит в том, чтобы научить активно, заниматься физическими упражнениями с целью укрепления своего здоровья и поддержания его в оптимальном состоянии на протяжении всей дальнейшей жизни. Программа позволяет привить в будущем любовь к активным занятиям с гирями в домашних условиях.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, чтобы помочь обучающимся насытить свой двигательный опыт дополнительными движениями, направленными на укрепление сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем человека.

Адресат программы:

Уровень: стартовый (ознакомительный)

Объем и срок освоения: 1 год – 144 часа

Форма обучения: очная

Цель: овладение основами техники гиревого спорта, всестороннее физическое развитие обучающихся, совершенствование многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, подготовка в будущем к обороне страны и трудовой деятельности.

Задачи:

Обучающие:

- Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями и использования их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального образа жизни.
- Обучение технике и тактике владения спортивным инвентарем (гиря).

Развивающие:

- Создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья и повышение работоспособности спортсмена.
- Развитие профессионального самоопределения и творческого труда учащихся
- Формирование у обучающихся навыков и привычек здорового и безопасного образа жизни.
- - Профессиональная ориентация учащихся.

Воспитательные:

- Обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;

- Удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, художественном, нравственном и интеллектуальном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом.
- Социализация и адаптация обучающихся к жизни в обществе;
- Формирование общей культуры обучающихся.

Планируемые результаты:

Личностные результаты:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- умение оказывать помощь обучающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Воспитательная работа.

Специфика воспитательной работы состоит в том, что педагог может проводить ее во время учебных занятий и дополнительно и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время. На протяжении спортивной подготовки педагог формирует у обучающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

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

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием учащихся, поступивших в детское объединение;
- просмотр соревнований (фото, видео) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- трудовые сборы и субботники;

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Перед соревнованиями необходимо настраивать детей не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения своих подопечных во время их выступления на помосте, педагог может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

Содержание программы. Учебный план программы

№	Наименование	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	«Начало пути. Теоретическая подготовка»	25	10	15
2	«Ступени к мастерству Общая физическая подготовка»	86	10	76
3	«Мы - чемпионы. Контрольные испытания и соревнования»	33	3	30
	ИТОГО	144	23	121

Содержание учебного плана Модуля №1

1. Модуль «Начало пути. Теоретическая подготовка».

Краткая аннотация.

Обучение технике выполнения упражнений по гиревому спорту.

Практикуется видеозапись тренировок для дальнейшего анализа.

Цель: физическое развитие обучающихся, ознакомление с системой знаний и умений по гиревому спорту.

Задачи.

Образовательные:

- сформировать теоретические знания в области гиревого спорта.
- способствовать овладению основами практической деятельности по гиревому спорту;

- обучить методам оценки физического состояния и самоконтроля в процессе занятий упражнениями.

Развивающие:

- физическое развитие;
- развитие духовных сил, творческого потенциала, повышение работоспособности;
- развивать мотивацию к заботе о собственном здоровье.

Воспитательные:

- воспитывать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, в физическом самосовершенствовании, здоровом образе жизни;
- воспитывать активную жизненную позицию;
- воспитывать гуманное отношение к себе и окружающим, любовь к жизни;
- воспитывать навыков культурного и здорового досуга.

**Учебный план I модуля
«Теоретическая подготовка»**

№	Наименование модуля	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. ТБ. Стартовая диагностика.	1,5	1,5		Опрос
2	Теоретическая подготовка	3,5	2	1,5	Анкетирование
3	Специальная физическая подготовка	10,5	3,5	7	Контрольные упражнения
4	Общая физическая подготовка	6	1	5	Контрольные упражнения
5	Итоговое занятие	3,5	2	1,5	Сдача контрольных нормативов.
	ИТОГО	25	10	15	

Содержание.

Тема 1. Водное занятие.

Теория. Знакомство с членами объединения. Знакомство с программой, раскрытие структуры, тематики и задач обучения. Определение режима занятий. Проводится инструктаж по технике безопасности в кабинете и технике безопасности на занятиях гиревым спортом.

Контроль. Опрос.

Тема 2. Теоретическая подготовка.

Теория. История развития Гиревого спорта в России и за рубежом.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм. Гигиена, закаливание, режим, питание.

Практика. Выполнение практических упражнений.

Контроль. Анкетирование.

Тема 3. Специальная физическая подготовка.

Теория. Освоение техники соревновательных упражнений: рывка, толчка, толчка по длинному циклу, а так же их основных технических элементов. Биомеханические основы соревновательных упражнений, особенности взаимосвязи двигательных качеств и параметров техники движений. Индивидуальные особенности техники при выполнении упражнений. Просмотр видеоматериалов по Гиревому спорту и их анализ

Практика. Рывок левой, правой рукой отдельно и поочередно. Толчок гирь двумя руками. Толчок двух гирь по длинному циклу.

Контроль. Контрольные упражнения.

Тема 4. Общая физическая подготовка.

Теория. Знакомство с техникой выполнения упражнений общефизической подготовки.

Практика. Упражнения для развития силы мышц ног: приседания на двух ногах; выпрыгивания «лягушки»; приседания на одной ноге (в «пистолетике»); подъем ног из положения «сидя ноги врозь»; резкие махи ногами вперед и в стороны. Упражнения для развития силы мышц спины: поднимание туловища из положения лежа на животе; поднимание ног лежа на животе; одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «лодочка». Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса: поднимание туловища из положения «лежа на спине»; поднимание ног лежа на спине; одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «уголок»; удержание позы «уголок» в положении вися; упражнение «березка». Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса: упор лежа с касанием пола; упор лежа без касания пола; отжимания – сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Упражнения на развитие гибкости: наклоны вперед, в сторону; складка; стойка на полу-шпагате; вертикальный шпагат; горизонтальный шпагат. Упражнения на развитие прыгучести: прыжки на двух ногах; прыжки с ноги на ногу; приставной шаг с подскоком; прыжки с перемещением.

Просмотр видеоматериалов по Гиревому спорту и их анализ.

Контроль. Сдача контрольных нормативов.

Тема 5. Итоговое занятие.

Практика. Итоговая диагностика. Оцениваются общефизическая и специально-физическая подготовка обучающихся.

Контроль. Сдача контрольных нормативов.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

Ожидаемые результаты 1 модуля «Начало пути»			Способ определения результатив ности
Личностные	Предметные	Метапредметные	
<p>- владение техникой выполнения упражнений гиревого спорта на начальных этапах обучения и дальнейшее ее совершенствование на последующих этапах;</p> <p>- приобретение необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта и силовой подготовки;</p> <p>- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества; - воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;</p> <p>- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.</p>	<p>владеют основными понятиями гиревого спорта;</p> <p>- соблюдают технику безопасности на занятиях;</p> <p>- гордятся историей развития гиревого спорта в России;</p> <p>- знают, как проводится разогрев и подготовка организма к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др. средства.</p> <p>- умеют выполнять строевые и порядковые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков, общеразвивающие упражнения направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости;</p> <p>- специальные подготовительные упражнения с</p>	<p>• владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;</p> <p>владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;</p>	<p>Опрос, анкетирование, контрольные упражнения сдача контрольных нормативов Педагогическое наблюдение</p>

	предметами и без предметов, имитация техники упражнений гиревого спорта.		
--	--	--	--

Календарный план-график I модуля «Теоретическая подготовка»

Раздел подготовки	Недели/часы											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Теоретическая подготовка			2					2				1
Общая физическая подготовка	1		1		1		1		1		1	
Специальная физическая подготовка		1.5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Техническая подготовка												
Тактическая подготовка												
Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся).	2.0										1.5	

2. Модуль «Ступени к мастерству».

Краткая аннотация. Изучение и совершенствование техники упражнений и отдельных элементов, дальнейшее развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств гиревика. Практикуется видеозапись тренировок, эпизодов соревнований, сдачи нормативов для дальнейшего анализа.

Цель: физическое развитие обучающихся, ознакомление с системой знаний и умений по гиревому спорту.

Задачи:

Образовательные:

- углубить теоретические знания в области гиревого спорта;
- освоить технику и тактику избранного вида спорта;
- совершенствовать умения и навыки практической деятельности в гиревом спорте, необходимые для успешной тренировочной и соревновательной деятельности;
- сформировать навык самоконтроля в процессе занятий гиревым спортом.
- подготовить к успешной сдаче контрольных нормативов по ОФП.

Развивающие:

- обеспечить необходимый уровень развития двигательных качеств, возможностей функциональных систем организма, несущих основную нагрузку в гиревом спорте;
- обеспечить необходимый уровень специальной психической подготовленности;
- развивать физические качества, выносливость, ловкость, силу

- обучающихся;
- развивать целеустремлённость, волю к победе, творческий потенциал обучающихся;
 - сформировать навык самоконтроля в процессе занятий гиревым спортом. освоение техники и тактики избранного вида спорта;
 - развивать мотивацию к заботе о собственном здоровье.

Воспитательные:

- воспитывать патриотизм, гражданскую позицию, толерантность учащихся, граждан страны, будущих защитников Отечества.
- воспитать необходимые моральные и волевые качества обучающихся;
- воспитывать потребность в физическом самосовершенствовании, здоровом образе жизни;
- воспитывать гуманное отношение к себе и окружающим, любовь к жизни;
- воспитывать навыки культурного и здорового досуга.

Учебно – тематический план Модуля №2 «Ступени к мастерству»

№	Наименование модуля	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	ТБ. Теоретическая подготовка.	3,5	3,5		Сдача контрольных нормативов.
2	Развитие специальных физических качеств спортсмена-гиревика. Специальная подготовка.	49,5	5	44,5	Сдача контрольных нормативов.
3	Общая физическая подготовка.	26	1,5	24,5	Сдача контрольных нормативов.
4	Итоговое занятие	7		7	Итоговая диагностика.
	ИТОГО	86	10	76	

Содержание.

Тема 1. Теоретическая подготовка.

Теория. Техника безопасности на занятиях по Гиревому спорту.

Гигиена, закаливание, режим, питание. Самоконтроль. Оказание первой помощи.

Основы массажа. Физиологические основы тренировки.

Практика. Техническая подготовка. Совершенствование классических упражнений: рывка, толчка, длинного цикла, приемов жонглирования.

Развитие специальных физических качеств атлета.

Контроль. Сдача контрольных нормативов.

Тема 2. Развитие специальных физических качеств атлета.

Теория. Изучение техники вспомогательных движений, фаз классических упражнений.

Практика. Совершенствование техники классических упражнений.

Тренировка замаха и подрыва гири в рывке. Тренировка просева руки и фиксации гири в рывке. Техника подседа в упражнении рывок гири. Техника заброса двух гирь на грудь. Техника подседа в упражнении толчок двух гирь. Развитие базовой силы: жим штанги лежа; жим штанги стоя; приседания со штангой на плечах; становая тяга; взятие штанги на бицепс. Специальные скоростно - силовые упражнения: швунг штанги; рывок штанги в стойку; полуприсед со штангой на плечах; многократные выпрыгивания из полуприседа со штангой на плечах. Круговая тренировка, включающая, в зависимости от задач занятия упражнения из следующих комплексов, чередующихся и выполняемых без отдыха, либо с ограниченным временем отдыха.

Просмотр видеоматериалов по Гиревому спорту и их анализ

Контроль. Сдача контрольных нормативов.

Тема 3. Общая физическая подготовка.

Теория. Знакомство с техникой выполнения упражнений общефизической подготовки.

Практика. Упражнения для развития силы мышц ног. Упражнения для развития силы мышц спины. Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса. Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие прыгучести.

Просмотр видеоматериалов по Гиревому спорту и их анализ.

Контроль. Сдача контрольных нормативов.

Тема 4. Итоговое занятие.

Теория. Подведение итогов модуля. *Практика.* Сдача итоговых нормативов.

Контроль. Итоговая диагностика.

Календарный план-график Модуля №2 «Ступени к мастерству»

Раздел подготовки	Недели/часы											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Теоретическая подготовка	0.5	0.5	1.5	0.5	1.5	0.5	1	0.5	0.5	1	0.5	
Общая физическая подготовка	2.0	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	
Специальная физическая подготовка	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	
Техническая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Тактическая подготовка	0.5		0.5		0.5		0.5		0.5			
Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся).												7

3. Модуль «Мы чемпионы»

Краткая аннотация. Содержание модуля предполагает совершенствование практических навыков по гиревому спорту, усиленную подготовку к соревнованиям и получению спортивного разряда.

Обязательно практикуется видеозапись учебных занятий, тренировок, соревнований для дальнейшего анализа и коррекции ошибок, находок.

Цель: совершенствование навыков спортивного мастерства посредством вовлечения в соревновательный процесс.

Задачи:

Образовательные:

- совершенствование практических навыков по гиревому спорту, анализ видеоматериалов;
- подготовка к соревнованиям и получению спортивного разряда;
- формирование умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- формирование умения анализировать свои спортивные возможности, свои достижения, достижения соперников, намечать пути самосовершенствования.

Развивающие:

- выявить наиболее способных детей, составить индивидуальные планы их развития совместно с обучающимися и их родителями;

- развить умение контролировать и давать оценку своим двигательным действиям, спортивным возможностям;
- формировать умение обучающихся взаимодействовать со сверстниками и взрослыми.

Воспитательные:

- совершенствовать упражнения и элементы Гиревого спорта путем участия в соревнованиях;
- формировать умение проявлять дисциплинированность, ответственность, упорство в достижении поставленной цели;
- воспитывать патриотизм, активную гражданскую позицию, духовно- нравственные ценности учащихся, граждан страны, будущих защитников Отечества.

Учебно – тематический план Модуля №3 «Мы чемпионы»

№	Наименование модуля	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка.	1,5	1,5		Практическая работа.
2	Специальная физическая подготовка	10	1,5	8,5	Сдача контрольных нормативов.
3	Общезначительная физическая подготовка	8		8	Сдача контрольных нормативов.
4	Подготовка к соревнованиям	12		12	Сдача итоговых нормативов
5	Итоговое занятие	1,5	-	1,5	
	ИТОГО	33	3	30	

Содержание.

Тема 1. Теоретическая подготовка.

Теория. Критерии судейства в дисциплине «Гиревой спорт». Промежуточный инструктаж по технике безопасности. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм. Самоконтроль. Просмотр видеоматериалов по Гиревому спорту.

Практика. Подготовка гирь к соревнованиям. Оказание первой помощи. Основы массажа.

Контроль. Практическая работа.

Тема 2. Специальная физическая подготовка.

Теория. Теоретическая подготовка к упражнениям. Техника безопасности.

Практика. Подъем гири на грудь с кача (размахивание), одной или двумя руками. Классический рывок гири. Классический толчок гири; одной или двух одновременно. Жим гирь двумя руками стоя одновременно или попеременно.

Жим гирь лёжа на горизонтальной или наклонной скамье.

Просмотр видеоматериалов по Гиревому спорту и их анализ.

Контроль. Сдача контрольных нормативов.

Тема 3. Общая физическая подготовка.

Теория. Теоретическая подготовка в упражнениях. Техника безопасности.

Практика. Упражнения для развития силы мышц ног. Упражнения для развития силы мышц спины. Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса. Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для развития гибкости. Упражнения на развитие прыгучести.

Просмотр видеоматериалов по Гиревому спорту и их анализ *Контроль.* Сдача контрольных нормативов.

Тема 4. Подготовка к соревнованиям.

Теория: Круговая тренировка, включающая, в зависимости от задач занятия, упражнения из комплексов, чередующихся и выполняемых без отдыха, либо с ограниченным временем отдыха. Просмотр видеоматериалов по Гиревому спорту и их анализ.

Практика: Сдача нормативов.

Тема 5. Итоговое занятие.

Практика. Сдача итоговых нормативов.

Контроль. Итоговая диагностика.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

Ожидаемые результаты 3 модуля «Мы чемпионы»			Способ определения результативности
Личностные	Предметные	Метапредметные	
Высокий уровень выполнения упражнений и элементов гиревого спорта (путем участия в соревнованиях); Высокая степень дисциплинированности, ответственности, упорства в достижении поставленной цели; - патриотизм, активная гражданская позиция; высоконравстве	Умение организовать тренировочный процесс для достижения запланированных высоких результатов в спорте; высокий уровень теоретических знаний в области гиревого спорта.	Сформированные умения соотносить свои действия с планируемыми результатами; навык самоконтроля своей деятельности в процессе достижения результата.	Педагогическое наблюдение, Беседа. Практическая работа. Сдача контрольных нормативов. Портфолио достижений в соревнованиях.

нная и духовно развитая личность спортсмена; активная гражданская позиция.			
--	--	--	--

Календарный план-график Модуля №3 «Мы чемпионы»

Раздел подготовки	Недели/часы											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Теоретическая подготовка	0.5		0.5		0.5		0.5		0.5		0.5	
Общая физическая подготовка	1		1		1	1	1		1	1	1	
Специальная физическая подготовка	1.5		1		1	1	1		1	1	1	
Техническая подготовка	1		1	1	1			1		1		
Тактическая подготовка	1	1				1	1		1		1	
Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся).												1.5

Методическое обеспечение

Формы оценивания.

Важнейшее значение в педагогическом контроле эффекта занятий имеет определение их вклада в формирование знаний, умений, навыков, развитие физических способностей, совершенствование личностных качеств занимающихся. Педагогический контроль проводится для оценки динамики общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям юных спортсменов. Результаты проведения педагогического контроля вносятся в индивидуальную карту спортсмена.

В тренировочном процессе в силу многочисленных факторов неизбежны различные отклонения. Суть управления заключается в постоянном анализе всего процесса спортивной подготовки гиревиков в целом, и внесении необходимых изменений на основании поступающей

информации о состоянии спортсменов. Педагогический контроль включает в себя: учет тренировочных нагрузок и их анализ; оценку технической, физической подготовленности спортсменов в процессе тренировок; внесение необходимых коррективов в тренировочный процесс.

Интегральная оценка состояния спортсмена может осуществляться как субъективными показателями (ощущение усталости, желание тренироваться, качество сна, степень аппетита, настроение, положительные и отрицательные эмоции, общее самочувствие и т.д.), так и средствами этапного, текущего и оперативного контроля.

В процессе обучения предусматриваются следующие формы занятий:

- комбинированное занятие (сочетающее в себе объяснение и практическое упражнение);
- типовое занятие;
- групповые;
- индивидуальные;
- круговая тренировка;
- тестирование;
- консультация;
- практикум;
- учебная игра;
- соревнования;
- просмотр видеоматериалов и их обсуждение.

УМК: программа, подшивка статей с фото знаменитых спортсменов-гиревиков нашей страны и мира, комплект дисков с видеоматериалами всероссийских и международных соревнований, тренировочных занятий, соревнований, разработки открытых занятий, рекомендации и памятки по питанию, подготовке к соревнованиям.

Материально-техническое обеспечение.

- Для занятий гиревым спортом необходимо помещение (спортивный зал), деревянный помост для работы с гириями.
- Гири весом: 8 кг, 12 кг, 16 кг, 32 кг.
- Скакалки, мячи, палки.
- Гимнастические кольца, перекладины, шест, шведская стенка.
- интернет-ресурсы, видеоматериалы с записями моментов соревнований на занятиях и на городских – всероссийских, международных уровнях.

Список литературы.

1. Воропаев В.И. Гиревой спорт. Программа для ДЮСШ, секций коллективов физической культуры и спортивных клубов: Учебно-методическое пособие. – Воронеж: Изд-во ВГАУ, 2000. – 22 с.
2. Воропаев В.И. Эффективность различных методических приёмов в тренировке гиревика: Автореф. дис... канд. пед. наук в виде научн. докл. Малаховка: МГАФК, 1997. – 27 с.
3. Воротынцев А.И. Гиревой спорт: методика обучения технике классических упражнений. – МФГС, 2003. – 26 с.
4. Гомонов В.Н. Методика организации учебно-тренировочного процесса. Информационный материал № 1. – Липецк: МФГС, 2003. – 26 с.
5. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2001. – 384 с.
6. Жирнов А.Н. Гиревой спорт: Методическое пособие. – Тамбов: Изд-во ТВАИИ, 2003
7. Ткачёв В.В. Основы техники, терминология и классификация упражнений, применяемых в тренировочном процессе в тяжёлой атлетике, пауэрлифтинге и гиревом спорте: Учеб. пособие. – Хабаровск: Изд-во ДвГАФК, 2004. – 33 с.
10. Шикунов А.Н., Кузьмин А.А. Методы тренировки мышц кистей и предплечий в гиревом спорте: Методическое пособие. – Тамбов: [б. и.], 2003. – 24 с.

Интернет-ресурсы:

<http://girevik-online.ru/index.php/articles;>

<http://prokachkov.ru/knigi-po-girevomu-sportu/>

<http://32plus32.ru/karta-saita/>

www.girevik-online.ru

