

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТОМСКА
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Заозерная средняя общеобразовательная школа
с углубленным изучением отдельных предметов №16 города Томска
Структурное подразделение «Наша гавань»

Рассмотрено на заседании
методического совета
СП «Наша гавань»
Протокол № 1
от 28.08.2024
Рекомендовано к реализации
педагогическим советом
МАОУ СОШ №16 г. Томска
Протокол № 1
28.08.2024

Утверждаю:
Директор МАОУ СОШ №16 г. Томска

_____ Е.В. Астраханцева

Приказ № 259 от 28.08.2024

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ГИРЕВОЙ СПОРТ»

Возраст обучающихся: 12-17 лет
Срок реализации программы: 1 года

Составитель программы:
Тошпулатова Ольга Сергеевна,
педагог дополнительного образования

СОДЕРЖАНИЕ

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.....	3
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цель и задачи.....	3
1.3 Содержание программы.....	4
1.3.1 Учебный (тематический план).....	5
1.3.2 Содержание разделов и тем программы.....	5
1.4 Ожидаемые результаты и способы их проверки.....	7
2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.....	8
2.1 Нормативно-правовое обеспечение.....	8
2.2 Календарный учебный график.....	8
2.3 Условия реализации программы.....	9
2.4 Формы мониторинга освоения программы.....	12
2.4.1 Формы и сроки контроля.....	12
2.4.2 Диагностические и оценочные материалы.....	13
2.5 Методические материалы.....	14
2.6 Список литературы.....	15
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	17

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Образовательная программа «Гиревой спорт» предназначена для дополнительного образования и имеет физкультурно – спортивную направленность.

Актуальность программы состоит в том, что она отражает основополагающие принципы физической подготовки юных спортсменов: комплексность, преемственность, вариативность.

В программе отражена комплексность всех сторон подготовки в гиревом спорте: практической (физической, специальной, технической, тактической); теоретической; а также педагогического и медицинского контроля и восстановительных мероприятий. Это позволяет сформировать гармонично развитого современного человека, способного вести в будущем активную творческую трудовую деятельность и активный здоровый образ жизни.

Новизна программы заключается:

- в удовлетворении потребности обучающегося в дополнительном приобретении двигательных умений и навыков, необходимых для гармоничного развития в условиях современной жизни посредством выполнения новых упражнений с гирей;

-в распределении учебной нагрузки по этапам обучения с учетом современных нормативно-правовых требований и возрастных особенностей обучающихся;

-в изложении материала в соответствии с современными социально-культурными и имеющимися материально-техническими условиями в школе;

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.

Направленность: физкультурно-спортивная

Объём программы: 136 часов

Наполняемость групп: 10-15 человек

Адресат программы: возраст обучающихся в секции «Гиревой спорт» принимаются все желающие в возрасте 12-17 лет, 6-11 класс, не имеющие противопоказаний врача для данного вида деятельности. Общее состояние здоровья должно быть подтверждено медицинской справкой.

Формы обучения:

-групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров, врачей, лекций специалистов по темам, изложенным в программе;

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

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

-участие в спортивных соревнованиях и восстановительных мероприятиях;

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

-тренерская и судейская практика.

Режим занятий: данная программа рассчитана на 1 год обучения (136 часов – 2 занятия в неделю по 2 часа).

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы - привитие у обучающихся интереса к здоровому образу жизни и к систематическим занятиям гирями.

Задачи и программы:

Обучающие задачи:

- Познакомить с историей создания и развития гиревого спорта в стране и мире

- Обучить технике и тактике гиревого спорта
- Обучить правилам поведения на занятиях и соревнованиях
- Научить соблюдать правила техники безопасности

Развивающие задачи:

- Способствовать повышению работоспособности обучающихся и совершенствованию физических и психических качеств, необходимых для овладения техникой и тактикой гиревого спорта
- Мотивировать воспитанников на занятия в секции гиревого спорта
- Формировать потребность в ежедневных, еженедельных занятиях физическими упражнениями с гирями и общеразвивающими упражнениями;
- Формировать социальную активность

Воспитательные задачи:

- Способствовать внимательному отношению к собственному здоровью
- Создать условия для сплочения коллектива и развития коммуникативных навыков
- Провести комплекс мероприятий по профилактике асоциального поведения
- Способствовать формированию активной гражданской позиции
- Воспитание адекватного поведения при победах и поражениях

1.3. Содержание программы

Виды подготовки	Год обучения
	1 год
Теоретическая подготовка	9
Практическая подготовка	10
Общая физическая подготовка	40
Специальная физическая подготовка	12
Техническая подготовка	50
Тактическая подготовка	10
Участие в соревнованиях	-
Судейская практика	-
Контрольные испытания	5
Итого часов:	136

Учебный курс включает теоретические и практические занятия. На теоретических занятиях обучающиеся получают необходимые знания по истории развития гиревого спорта, основах гигиены гиревика, самоконтроле и врачебном контроле, организации соревнований. На практических занятиях приобретаются и совершенствуются навыки техники и тактики гиревого спорта. Контрольные занятия проводятся в форме соревнований с целью проверки уровня готовности юных спортсменов. На таких занятиях принимаются зачёты по технике и физической подготовке, проводятся контрольные упражнения и квалификационные соревнования на присвоение очередного разряда. Контрольные занятия обычно завершают изучение определённого раздела учебной программы, а также применяются для коррекции состава команды или проверки качества работы тренера.

Учебно-тематический план 1 года обучения

п/п	Виды подготовки	Общее кол-во	Сен	Окт	Ноя	Дек	Янв	Фев	Мар	Апр	Май
1	Теоретическая подготовка	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Практическая подготовка	10									
3	Общая физическая подготовка	17	1	1	3	2	5	3	1	1	-
4	Специальная физическая подготовка	35	4	4	4	5	-	4	4	5	5
5	Техническая подготовка	50	5	6	6	8	4	6	6	6	3
6	Тактическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	2	
7	Сдача контрольных нормативов	5	2	-	-	-	1	-	-	-	2
	Итого	136	16	14	16	18	12	16	14	16	14

1.4. Содержание разделов и тем программы

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

1. Понятие «физическая культура».
2. Физическая культура как составная часть общей культуры. Её значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины.
3. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания.
4. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по гиревому спорту.

Тема 2. Состояние и развитие гиревого спорта в России и за рубежом

1. Состояние и развитие гиревого спорта в России.
2. История развития гиревого спорта в мире и в нашей стране.
3. Достижения сильнейших спортсменов-гиревиков России на мировой арене. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд гиревиков на соревнованиях различного ранга.
4. Спортивный инвентарь, экипировка спортсмена для занятий гиревым спортом и их состояние.

Тема 3. Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся

1. Строение организма человека. Скелет человека, кости и связки. Мышечная система человека и ее функции. Работа мышц и мышечных групп при различных движениях туловища, головы и шеи, верхних и нижних конечностей.
2. Основные сведения о кровообращении и функции крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Лёгкие. Значение функций сердечнососудистой и дыхательной систем для жизнедеятельности организма и для мышечной работы различной мощности.
3. Нервная система – центральная и периферическая, соматическая и вегетативная. Органы чувств. Значение нервной системы и органов чувств. Ведущая роль нервной системы в управлении произвольными движениями человека.
4. Понятия о кинематической системе человека.
5. Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека. Совершенствование функций нервно-мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения, нервной системы под влиянием физических упражнений.

Тема 4. Гигиена, режим и питание занимающихся спортом. Закаливание.

1. Понятие о гигиене и санитарии. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами.

2. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

3. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Пищевые отравления и их профилактика.

4. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания.

5. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Тема 5. Общая и специальная физическая подготовка гиревика.

1. Понятие об общей и специальной физической подготовке. Содержание общей физической подготовки гиревика.

2. Специальная подготовка. Общая характеристика основных физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость). Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки.

3. Взаимосвязь физической и технико-тактической подготовки.

Тема 6. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях с гириями.

1. Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

2. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках.

Тема 7. Понятие о восстановительных мероприятиях.

1. Понятие о восстановительных мероприятиях.

2. Педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировочного процесса в дневные, месячные, недельные этапы /циклы/; правильное сочетание нагрузок и отдыха в дневных и недельных циклах; выполнение специальных упражнений на восстановление и расслабление.

3. Организация выходного дня.

4. Психологические средства восстановления: специальные сеансы психорегулирующей суточной тренировки.

5. Гигиенические средства восстановления: соблюдение рационального режима дня, отдыха и сна; санитарно-гигиенических условий обстановки в спортивном зале.

6. Средства медико-биологического восстановления: сбалансированное рациональное питание; дополнительная витаминизация в осенне-зимний период и в период интенсивных тренировок по назначению специалиста (врача).

7. Физиотерапевтические процедуры: массаж, различные виды душа, ванна, сауны, гальванизация, электростимуляция. Фармакологические средства восстановления.

2. Практическая подготовка(10ч)

Общая физическая подготовка

Строевые и порядковые упражнения.

Бег, ходьба.

Гимнастические упражнения без предметов, с предметами (скакалки, гантели, палки, набивные мячи и др.), на снарядах, прыжки и различные подскоки.

Подвижные спортивные игры: настольный теннис, волейбол, футбол, баскетбол и др.

Специальная физическая подготовка.

Акробатические упражнения: кувырки (вперед и назад), различные перевороты, «мосты» и «шпагаты».

Упражнения со штангой, способствующие совершенствованию силовой подготовки: жим, толчок и рывок из различных исходных положений; поднимание штанги на грудь; приседания со штангой, повороты со штангой на плечах, упражнения со штангой на тренажерах в положении сидя и лежа на спине.

Упражнения для развития силы: упражнения с использованием тренажёров, снарядов (штанги, гриф и диски от штанги, гантели и др.) различного веса.

Упражнения для совершенствования специальной гибкости гиревика.

Пассивные упражнения: растяжка; максимальная амплитуда движения достигается за счет усилия, прилагаемого партнером.

Активно-пассивные движения: шпагат, растягивание в висе на перекладине, на выпаде в фехтовании и т.п.

Активные упражнения: махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы в исходном положении перед очередным выталкиванием гири и в положении фиксации гири вверх.

Упражнения с гирями: различные махи гирь с перекладыванием из одной руки в другую, жонглирование, различные приседания; «заброс одной гири на грудь» с последующим опусканием в замах; классический толчок с одной гирей, швунги, упражнение рывок двумя руками и т.д.

Соревновательные упражнения: для юношей - это классический толчок двух гири, рывок одной гири, толчок двух гири по длинному циклу; для девушек - рывок одной гири по длинному циклу, толчок двух гири по длинному циклу .

Профилактические упражнения: рывок гири одной рукой; толчок двух гири.

3. Техническая и тактическая подготовка(60ч)

Техническая подготовка

Техника рывка: старт, замах, подрыв, подсед или уход, фиксация, опускание в замах, перехват.

Техника толчка: старт, подъём на грудь, подрыв, подсед, выталкивание гири, подсед - вставание из подседа, фиксация, опускание - приход в стартовое положение.

Тактическая подготовка.

Тактика проведения толчков, рывков.

Тактические действия: изучение противника (разведка), сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие); постановка цели поединков (победить, не дать победить противнику).

Тактика участия в соревнованиях. Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка.

Анализ соревновательного дня.

4. Медицинское обследование.

Понятие о медико-биологическом контроле как мере профилактики болезней.

Характерные спортивные травмы и их предупреждение. Правила оказания первой доврачебной помощи; обработка различных типов ран.

Причины утомления; профилактические средства, направленные на предотвращение перетренированности.

Углублённое медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинические анализы крови и мочи.

1.5. Ожидаемые результаты реализации программы и способы их проверки

По окончании обучения детьми будут достигнуты личностные, предметные и мета-предметные результаты.

Личностные результаты:

- Сформирована мотивация к занятиям гиревого спорта
- Развита потребность к самостоятельности, настойчивости, выдержке и самообладанию

- Сформировано уважительное отношение к соперникам, партнерам, окружающим людям
- Сформированы коммуникативные навыки

Предметные результаты:

- Приобретены двигательные навыки, необходимые при усвоении программы гиревого спорта
- Приобретены знания о технике и тактике гиревого спорта
- Приобретены знания по истории развития гиревого спорта
- Приобретены теоретические и практические знания по проведению спортивных соревнований и правил поведения

Метапредметные результаты:

- Развита потребность в познавательной активности
- Развита координационные и кондиционные навыки
- Освоена техника и тактика гиревого спорта
- Освоены соревновательный опыт и правила судейства
- Сформирована потребность в социальной активности

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1 Нормативно-правовое обеспечение

1. Конституция Российской Федерации
2. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 04.08.2023 г.) «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральные подпроекты «Успех каждого ребенка», «Цифровая образовательная среда» Национального проекта «Образование».
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года. (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р).
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
6. Нормативы СанПин СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
7. Письмо Министерства просвещения РФ от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий».
8. Устав МАОУ Заозерной СОШ №16 г. Томска от 22.12.2015 (с изменениями от 09.12.2020).
9. Локальные акты МАОУ СОШ №16 г. Томска СП «Наша гавань».

2.2. Календарный учебный график

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
Теоретические занятия (9 часов)		
1	Физическая культура и спорт в России.	1.5
2	Состояние и развитие гиревого спорта в России и за рубежом	1

3	Строение и функции организма человека. Влияние физических жнений на организм занимающихся	1.5
4	Гигиена, режим и питание занимающихся спортом. Закаливание	1.5
5	Общая и специальная физическая подготовка гиревика	1
6	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях с ми	1.5
7	Понятие о восстановительных мероприятиях	1
Практическая подготовка (10 часов)		
8	Строевые и порядковые упражнения	4
9	Гимнастические упражнения	6
Общая физическая подготовка (40 часов)		
10	Строевые и порядковые упражнения	16
11	Гимнастические упражнения	10
12	Подвижные спортивные игры	14
Специальная физическая подготовка (12 часов)		
13	Акробатические упражнения	1
14	Упражнения со штангой	1
15	Упражнения для развития силы	1
16	Упражнения для совершенствования специальной гибкости гиревика	1
17	Упражнения с гириями	4
18	Соревновательные упражнения	2
19	Профилактические упражнения	2
Техническая подготовка (50 часов)		
20	Техника рывка	25
21	Техника толчка	25
Тактическая подготовка (10 часов)		
22	Тактика проведения толчков, рывков	3
23	Тактические действия	2
24	Тактика участия в соревнованиях	2
25	Анализ соревновательного дня	3
26	Сдача контрольных нормативов	5
Медицинское обследование		
ИТОГО		136

2.3. Условия реализации программы

Кадровое обеспечение программы

Педагогическая деятельность по реализации образовательной программы осуществляется педагогическими работниками и другими работниками, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных образовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающим квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках и (или) профессиональным стандартам.

Материально-техническое обеспечение программы

1. Учебный кабинет, соответствующий санитарно-гигиеническим требованиям к данному виду деятельности и техники безопасности

**Перечень школьной
инфраструктуры, оборудования, спортивного инвентаря**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
Инфраструктура			
1	Учебный кабинет	штук	1
Основное оборудование и спортивный инвентарь			
2	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	1
3	Весы до 200 кг	штук	1
4	Гири соревновательные 16 кг	штук	8
5	Гири соревновательные 24 кг	штук	8
6	Гири соревновательные 32 кг	штук	8
7	Гири тренировочные весом: 6, 8, 10,12, 14 кг	комплект	3
9	Зеркало настенное 0,6х2 м	штук	1
10	Магнезия	штук	2
11	Маты гимнастические	штук	6
12	Палки гимнастические	штук	5
13	Помост (1,5х1,5 м)	штук	6
14	Секундомер	штук	3
15	Скакалки	штук	12
16	Скамейка гимнастическая	штук	2
17	Стенка гимнастическая	штук	2
18	Часы настенные с секундной стрелкой	штук	6

Организационно-педагогические условия

Подготовка юных гиревика – это процесс, предусматривающий занятие физическими упражнениями, приобретение знаний в области техники и тактики, знаний и навыков по гигиене и самоконтролю, воспитание необходимых волевых качеств. Учебно-тренировочный процесс, строится на основе учета закономерностей роста и развития организма обучающихся. Подготовка осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков по достижению оптимального уровня физического развития и физической подготовленности, достижения стабильных результатов на соревнованиях по гиревому спорту.

Каждый этап подготовки юных гиревиков реализуется через общую физическую, специальную физическую и техническую подготовку. Все виды подготовки органически взаимосвязаны и объединены в единый процесс спортивного совершенствования юного гиревика и осуществляется с помощью общих и специальных тренировочных средств, методов. Нагрузки различной формы, применяемых в ходе занятий и соревновательной деятельности. В группах начальной подготовки основные задачи сводятся к укреплению здоровья и закаливанию организма занимающихся, формировании потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Соревнования являются одним из многих средств подготовки и воспитания юных спортсменов.

Развитие различных сторон подготовленности юных спортсменов происходит не равномерно. В одном возрасте преобладает рост одних качеств, в другом - иных. Поэтому очень важно сохранить соразмерность развития основных физических качеств у юных спортсменов, что позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха именно в гиревом спорте. Педагогу необходимы знания возрастных особенностей развития юных гиревиков

Методы и формы организации прохождения разделов программы

№ п/п	Основные темы программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятия	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Общие основы Правил поведения и техники безопасности. Правила игры и методика судейства	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические занятия, объяснения нового материала. Конспекты занятий для педагога	Специальная литература, справочный материалы, картинки, плакаты. Правила судейства в футболе	Вводный инструктаж; положение о проведении мероприятия
2	Теоретическая подготовка	- беседа; - просмотр 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 рисункам, таблицам; - практический показ.	- рисунки; - учебные и методические пособия; - специальная литература; - учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь.	- участие в беседе; - краткий пересказ учебного материала; - семинары; - устный анализ к рисункам, фильмам; - фото-видео-отчеты.
3	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
4	Специальная физическая подготовка	- учебно-тренировочное занятие; - занятия с применением дистанционных технологий.	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение).	- рисунки; - учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература.	- контрольные нормативы и упражнения; - текущий контроль; - фото- видео-отчеты.
5	Техническая подготовка	- учебно-тренировочное занятие; - групповая,	словесный; - наглядный; - практический;	- рисунки; - учебные и методические	контр.упр. нормативы и контр.

	подгрупповая, фронтальная, индивидуальнофронтальная; - занятия с применением дистанционных технологий.	- самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение).	пособия; - учебнометодическая литература; - спортивный инвентарь.	- текущий контроль; - фото-видеоотчеты.
--	---	--	---	--

2.4. Формы мониторинга освоения программы

2.4.1 Формы и сроки контроля

Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на начальном этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта гиревой спорт:

12-15 лет

Самым важным фактом является половое созревание.

Физическое развитие неравномерно:

- если кости позвоночника и конечностей интенсивно растут в длину, то грудная клетка в развитии отстает;
- если сердце значительно увеличивается в объеме, становится более сильным, то диаметр кровеносных сосудов отстает в развитии (следствие - временные расстройства кровообращения, повышается кровяное давление, головокружение, сердцебиение, временная слабость, головные боли и т.д.);
- нервная система не всегда может выдерживать длительные монотонные раздражители, поэтому часто переходит в состояние торможения или, наоборот, в состояние сильного возбуждения (одни подростки поэтому быстро устают, становятся вялыми, рассеянными, а другие — раздражительными, нервными, начинают совершать иногда несвойственные им поступки).

Противопоказаны чрезмерные силовые упражнения, требующие резких силовых движений. Наиболее пригодны физические упражнения средней интенсивности при относительно длительной мышечной работе.

15-18 лет

К концу этого периода юноши и девушки достигают физической зрелости, и их развитие мало чем отличается от физического развития взрослого человека. Им доступны все виды силовых упражнений и упражнений на выносливость, они без вреда для себя могут участвовать в соревнованиях по любым видам спорта.

Основная задача мониторинга освоения дополнительной развивающей программы заключается в том, чтобы определить степень освоения обучающимся образовательной программы и влияние образовательного процесса на развитие ребенка.

Система мониторинга дает возможность осуществить оценку динамики достижений обучающегося в течении учебного года.

Мониторинг образовательного процесса проводится два раза в учебном году:

- входной мониторинг – октябрь-ноябрь;
- итоговый мониторинг – май.

Входной мониторинг обучающихся по программе «Футбол» направлен на выявление уровня подготовки обучающихся, их интересов, способностей и возможностей.

Итоговый мониторинг обучающихся по программе «Футбол» проводится для определения степени достижения результатов обучения, закрепления знаний, ориентации детей на

дальнейшее обучение, получение сведений для совершенствования педагогом образовательной программы и методов обучения.

Входной и итоговый мониторинг обучающихся группы «Футбол» предполагает тестирование по общей и специальной подготовке.

Показатели освоения дополнительной общеразвивающей программы «Футбол»:

- социально-коммуникативное развитие;
- познавательное развитие;
- развитие теоретических знаний;
- физическое развитие;
- развитие практических умений;
- развитие тактического мышления.

Методы оценки показателей: беседа; наблюдение; опрос; анализ участия в соревнованиях; тестирование общей и специальной физической подготовленности и т.д.

Итоги результата мониторингов оформляются в виде Карты освоения дополнительной общеразвивающей программы (Приложение 1).

Формой контроля является мониторинг по общей физической, специальной и технической подготовке. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории и гендерной принадлежности обучающихся.

2.4.2 Диагностические и оценочные материалы

Формы аттестации и оценочные материалы.

Большую роль в работе педагога играет комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся. Теоретическая подготовка проверяется в ходе учебного занятия или соревновательной деятельности применительно к изучаемому на практике материалу. Контроль учебной деятельности ведется на основе оценки спортивной нагрузки.

Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления тренировочной деятельностью.

Средством контроля за уровнем нагрузки на занятиях проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления учащихся:

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	Небольшая	Средняя	Большая (недопустимая)
Цвет кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Редкое покраснение, побледнение или синюшность
Речь	Отчетливая	Затрудненное	Крайне затрудненная или невозможная
Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражения страдания на лице
Потливость	Небольшая	Выраженная, верхней половины тела	Резкая, верхней половины тела и ниже пояса, выступание соли
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами
Движения	Бодрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение

Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота
--------------	-----------	--	---

При определении степени утомления обучающихся необходимо знать и учитывать индивидуальные особенности организма ребенка.

Общая и специальная физическая подготовка (мальчики и девочки):

Программой предусмотрено проведение испытаний по следующим контрольным нормативам в начале и конце учебного года с целью выявления уровня физической подготовленности занимающихся:

Контрольные упражнения	мальчики	девочки
	1 год обучения	1 год обучения
Общая физическая подготовленность		
Бег 30 м, с	6,2	6,4
Прыжок в длину с места, м	1,3	1,1
Челночный бег 3x10 м, с	10,0	10,4
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	4	3
Бег 1000 м, мин, с	+	+
Специальная физическая подготовленность		
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата), см	+	+
Упражнение «толчок», с гирей 16 кг	25	-
Упражнение «рывок», с гирей 16 кг	25	-
8 кг	-	30

2.5 Методические материалы

Занятия проводятся по единому учебному плану для всех учащихся, сложность изложения материала зависит от возрастных особенностей детей в группе. В результате педагог подбирает такие формы и методы работы, которые удовлетворяют возрастным и интеллектуальным способностям учащихся.

Деятельность педагога для организации и проведения занятий предусматривает использование различных форм работы: фронтальной, индивидуальной, парной, групповой

Методическое сопровождение учебной и исследовательской работы:

- методика контроля усвоения учащимися учебного материала;
- методика диагностики (стимулирования) творческой активности учащихся;
- методы обновления содержания образовательного процесса

Методическое сопровождение воспитательной работы:

- методика формирования детского коллектива;

- методика выявления неформального лидера в детском коллективе;
- методика организации воспитательной работы.

Методическое сопровождение работы по организации учебного процесса:

- методика комплектования спортивной группы;
- методика анализа результатов деятельности.

При реализации программы (частично) применяется электронное обучение и дистанционные образовательные технологии с использованием электронных платформ Zoom, Discord, Skype, видео хостинга Ru Tube, социальной сети ВКонтакте, платформы Сферум

2.6. Список литературы

Используемая литература:

1. Воротынцев, А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А.И. Воротынцев. – М.: Советский спорт, 2022. – 272 с.: ил.
2. Гиревой спорт в России, пути развития и современные технологии в подготовке спортсменов высокого класса: Всероссийская научно-практическая конференция / сост. И.В. Морозов. – Ростов н/Д: Рост. гос. строительный ун-т, 2013. – 108 с., ил.
3. Дворкин, Л.С. Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2001. – 384 с.
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, 1911. – 48 с.
6. Поляков, В.А. Гиревой спорт: Метод. пособие / В.А. Поляков, В.И. Воропаев. – М.: Физкультура и спорт, 1918. – 80 с.
7. Ромашин, Ю.А. Гиревой спорт: Учебно-методическое пособие / Ю.А. Ромашин, Р.А. Хайруллин, А.П. Горшенин. – Казань: Комитет по ФКС и Т, 1918. – 67 с.
8. Столов, И.И. Спортивная школа: начальный этап [Текст]: учебное пособие / И.И. Столов, В.В. Ивочкин. – М.: Советский спорт, 2017. – 140 с.
9. Филиппов, С.С. Муниципальная система физической культуры школьников: организационно-педагогические условия формирования: Монография / С.С. Филиппов, В.В. Жгутова. – М.: Советский спорт, 2014. – 184 с.

Рекомендуемая литература:

для педагогов:

1. Гиревой спорт: Правила соревнований. – Рыбинск: Президиум ВФГС, 2007. – 12 с.
2. <https://core.ac.uk/download/pdf/197416808.pdf> [Электронный ресурс].-Режим доступа: (дата обращения : 25.08.2024)
3. <https://studizba.com/show/594864-1-154366.html> [Электронный ресурс].-Режим доступа: (дата обращения : 25.08.2024)

4. Гиревой спорт: Метод. рекомендации по организации и проведению учебно-тренировочных занятий и соревнований в вузе. [Сост.: В.С. Попроцкий]. – Могилёв: Изд-во ММИ, 1918. – 28 с.
5. Гиревой спорт: педагогические основы тренировки гиревиков. [Сост.: И.И. Сероклинов]. – М.: Изд-во Моск. с.-х. акад. им. К.А. Тимирязева, 1916. – 32 с

для обучающихся:

1. <https://vfgs.ru/docs/pravila-i-reglamenti/> [Электронный ресурс].-Режим доступа: (дата обращения : 25.08.2024)
2. Алексеев И. Мои гантели – костыли свинцовые: дневник Ильи Алексеева // Спортивная жизнь России. – 1993. – № 11-12. – С. 27-29; 1914. – № 1. – С. 9-11.
3. Воротынцев, А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А.И. Воротынцев. – М.: Советский спорт, 2012. – 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, 2023. – 108 с., ил.
5. Гиревой спорт: Правила соревнований. – Рыбинск: Президиум ВФГС, 2017. – 12 с.
6. Дворкин, Л.С. Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2011. – 384 с.
7. Добровольский, С.С. Техника гиревого двоеборья и методика ее совершенствования: Учебное пособие / С.С. Добровольский, В.Ф. Тихонов. – Хабаровск: ДВГАФК, 2014. – 108 с.:
8. Зайцев, Ю.М. Занимайтесь гиревым спортом / Ю.М. Зайцев, Ю.И. Иванов, В.К. Петров. – М.: Советский спорт, 1921. – 48 с.
9. Поляков, В.А. Гиревой спорт: Метод. пособие / В.А. Поляков, В.И. Воропаев. – М.: Физкультура и спорт, 1918. – 80 с.
10. Ромашин, Ю.А. Гиревой спорт: Учебно-методическое пособие / Ю.А. Ромашин, Р.А. Хайруллин, А.П. Горшенин. – Казань: Комитет по ФКС и Т, 1918. – 67 с.
11. Столов, И.И. Спортивная школа: начальный этап [Текст]: учебное пособие / И.И. Столов, В.В. Ивочкин. – М.: Советский спорт, 2017. – 140 с.
12. Филиппов, С.С. Муниципальная система физической культуры школьников: организационно-педагогические условия формирования: Монография / С.С. Филиппов, В.В. Жгутова. – М.: Советский спорт, 2014. – 184 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

Карта освоения учебной программы _____

педагог _____

Название объединения _____

Группа _____

Возраст _____

Дата заполнения _____

№	Имя Фамилия	Показатели Начало учебного года					Показатели Конец учебного года						
		Социально-коммун. развитие	Познавательное развитие	Развитие теоретических знаний:	Развитие практических умений	Развитие тактического мышления	Физическое развитие	Социально-коммун. развитие	Познавательное развитие	Развитие теоретических знаний:	Развитие практических умений	Развитие тактического мышления	Физическое развитие
1													
2													
3													
	Общий уровень группы												

Результативность освоения обучающимися общеразвивающей программы по итогам мониторинга

Уч. год	Год обучения	Количество детей	Уровень освоения		
			Высокий	Средний	Низкий

« _____ » _____ 20 _____ г.

Протокол № 1
 контрольно-тестовых упражнений по общей физической подготовке,
 обучающихся по программе «Гиревой спорт»

группа № _____ год обучения _____ кол-во человек в группе _____
 Дата проведения тестирования « _____ » _____ 20__ г

№ п/п	Фамилия, имя	Полных лет	Скоростно-силовые качества		Быстрота		Выносливость	
			<i>Прыжок в длину с места</i>		<i>Бег 30 м</i>		<i>Бег 1000 м</i>	
			результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень

Педагог дополнительного образования _____ / _____ /

Таблица 2

Протокол № 2
 контрольно-тестовых упражнений по специальной физической подготовке, обучающихся
 по программе «Гиревой спорт»

группа № _____ год обучения _____ кол-во человек в группе _____
 Дата проведения тестирования « _____ » _____ 20__ г

№ п/п	Фамилия, имя	Полных лет	<i>Юноши</i>		<i>Девушки</i>		<i>Результат</i>
			рывок	толчок	рывок	толчок	

Педагог дополнительного образования _____ / _____ /

Требования техники безопасности на занятиях по гиревому спорту

Общие требования:

1. К занятиям гиревого спорта допускаются лица с 10 лет, прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
2. В обязанности тренера-преподавателя входит проведение инструктажа обучающихся по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач преподавателя.
3. Во избежание ситуаций на занятиях, ведущих к травматизму и отрицательным последствиям, после болезни или перенесенных травм возобновлять занятия гиревого спорта можно только по разрешению врача и проводить их в сокращенном объеме.
4. Тренер-преподаватель и учащиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила по пожарной безопасности, гигиены и санитарии.
5. О каждом несчастном случае во время занятий тренер-преподаватель должен поставить в известность директора ДЮСШ.
6. В случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в ДЮСШ.
7. Учащиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми учащимися проводится внеплановый инструктаж.
8. Знание и выполнение требований настоящей Инструкции является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

Требования безопасности перед началом занятий

1. Спортивный зал открывается за 5 мин до начала занятий по расписанию (графику). Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.
2. Перед началом занятий тренер-преподаватель должен обратить особое внимание на оборудование места гиревого спорта, в частности на маты и ковры. Маты должны быть плотными, ровными, пружинящими, без углублений. Покрышка должна быть натянута туго поверх матов. Ковер должен быть толщиной 15-20 см с туго натянутой покрышкой, которая периодически (2-4 раза в месяц) стирается.
3. Для предотвращения несчастных случаев вокруг ковра (матов) должно быть свободное пространство шириной не менее 2 м. По краям ковра должна быть выложена мягкая защитная полоска шириной 120 см и толщиной, равной толщине ковра. При проведении занятий на двух или более коврах между коврами должна быть свободная от любых предметов площадь, шириной не менее 3 м.
4. Все допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).
5. Обувь должна плотно облегают голеностопные суставы, фиксируя их.
6. За порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает тренер-преподаватель и дежурный группы.
7. Перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже

незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

Требования безопасности во время занятий

1. Занятия гиревого спорта в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию.
2. Занятия по гиревому спорту должны проходить только под руководством тренера-преподавателя.
3. Тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся.
4. Для предупреждения травм тренер-преподаватель должен следить за дисциплинированностью спортсменов, их уважительным отношением друг к другу.
5. На занятиях гиревого спорта запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, заколки и т.п.)
6. Тренер-преподаватель должен учитывать состояние обучающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья.
7. При появлении во время занятий боли, потертости кожи, а также при неудовлетворительном самочувствии учащийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.
8. Выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

Требования безопасности по окончании занятия

1. После окончания занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход обучающихся из зала.
2. Проветрить спортивный зал.
3. В раздевалке при спортивном зале, учащимся переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь).
4. По окончании занятий гиревого спорта принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

1. При несчастных случаях с учащимися (травмы позвоночника, сдавливание органов брюшной полости, вдавливание гортани вовнутрь, растяжения и разрывы сумочно-связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, кровоизлияния в ушные раковины, переломы ключицы и др.) тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи.
2. Одновременно нужно отправить посыльного из числа обучающихся для уведомления директора или представителя администрации СШ, а также вызова медицинского работника и скорой помощи.
3. При оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в СШ.
4. При обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности.
5. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя по именованным спискам.