

Управление образования администрации
Рыбинского муниципального района

Муниципальное учреждение
дополнительного образования
центр творчества и развития «Город мастеров»

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУ ДО ЦТР «Город мастеров»
Т.В. Барбарич
«01» сентября 2025 г.



Принята
педагогическим советом
протокол №1
от «01» сентября 2025 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Сильнее, выносливее, крепче»

Возраст детей: 12 - 18 лет
Срок реализации: 3 года

Захаров Владислав Григорьевич,
педагог дополнительного образования

Рыбинский муниципальный район
2025 год

Содержание.

1. Пояснительная записка.....	3
2. Цель и задачи.....	5
3. Содержание программы.....	6
3.1. Учебный план 1 года обучения.....	6
3.2 Содержание учебного плана 1 года обучения.....	8
3.3 Учебный план 2 года обучения.....	12
3.4 Содержание учебного плана 2 года обучения.....	13
3.5 Учебный план 3 года обучения.....	
3.6 Содержание учебного плана 3 года обучения.....	
4. Планируемые результаты.....	16
5. Календарный учебный график.....	18
5.1 Календарный учебный график 1 года обучения.....	18
5.2 Календарный учебный график 2 года обучения.....	22
5.3 Календарный учебный график 3 года обучения.....	
6. Условия реализации программы.....	26
7. Контрольно-измерительный материалы. Формы аттестации.....	27
8. Методические материалы.....	28
9. Воспитательный компонент программы.....	31
9.1 Календарный план воспитательной работы.....	33

Список информационных источников

Приложение

1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Сильнее. Выносливее. Крепче» (далее – программа) физкультурно-спортивной направленности разработана на основании следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ
- «Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования»» (Утверждена Постановлением Правительства РФ от 26.12.2017 N 1642; ред. от 26.04.2018)
- «Концепция развития дополнительного образования детей» до 2030 года (Утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р)
- «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (Утверждена распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р)
- Паспорт приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» (Утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам; протокол от 30 ноября 2016 г. N 11) .
- Постановление правительства №527-п 17.07.2018 «Концепция персонифицированного дополнительного образования детей в Ярославской области».
- Приказ департамента образования Ярославской области от 27.12.2019 №47-нп «Правила персонифицированного финансирования ДОД»
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Приказ Министерства Просвещения РФ от 3 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования»

Актуальность программы:

Гиревой спорт на данный момент является не только видом спорта, но и средством оздоровления организма. Доступность, зрелищность, непритязательность расширяют круг любителей гиревого спорта и способствуют включению его в массовые праздники, проведению различных соревнований, использованию в системе физического воспитания в образовательных учреждениях.

Педагогическая целесообразность программы:

Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что занятия гиревым спортом улучшают физическое развитие и эмоциональное состояние детей,

формирует жизненно важные навыки:

- правильную походку и красивую осанку, укрепление здоровья учащихся;
- разносторонняя физическая и техническая подготовленность в гиревом спорте;
- воспитание морально-волевых качеств;
- формирование личностных качеств занимающихся, их поведения в соответствии с общественными нормами морали, гражданской и спортивной этике, развитие интеллектуального потенциала;

Адресат программы: данная программа рассчитана на детей в возрасте 12-18 лет.

Для занятий по данной программе требуется медицинская справка.

Группа может быть разновозрастной или одновозрастной, наполняемость от 13 до 25 человек.

Объем и количество часов: программа рассчитана на три года обучения. На занятия в учебном году отводится 72 часа в год, 36 недель, занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу (45 минут).

2. Цель и задачи программы

Цель:

Создать условия для развития разносторонней, гармоничной личности, гражданина-патриота, способного стать достойным и полноправным членом нашего общества.

Задачи программы:

- укрепление здоровья обучающихся;
- гармоничное физическое развитие, разносторонняя физическая и техническая подготовленность в гиревом спорте;
- воспитание морально-волевых качеств;
- формирование личностных качеств занимающихся, их поведения в соответствии с общественными нормами морали, гражданской и спортивной этике, развитие интеллектуального потенциала;
- подготовка спортсменов-гиревиков для пополнения сборных команд;
- подготовка инструкторов и судей по гиревому спорту для оказания помощи в проведении учебно-тренировочного процесса в спортивных и общеобразовательных школах и других организациях.

3. Содержание программы.

3.1. Учебный план 1 года обучения.

Раздел, тема	Количество часов		
	Теория	Практика	Всего часов
Введение в программу, ТБ	1		1
Гиревой спорт в России, история возникновения, великие спортсмены	1		1
Раздел 1 Основы техники классических упражнений в гиревом спорте	2	18	20
Тема 1.1 Совершенствование классических упражнений: рывка, толчка, толчка по длинному циклу, приемов жонглирования.	1	12	13
Тема 1.2 Основы техники классических упражнений в гиревом спорте	1	5	6
Тема 1.3 Развитие специальных физических качеств занимающихся	1	5	6
Раздел 2. Общая физическая подготовка	1	11	12
Тема 2.1 Общая физическая подготовка		11	11
Тема 2.2 Контрольные испытания по специализации и ОФП.		2	2
Итого	8	64	72

3.2. Содержание учебного плана 1 года обучения.

1. Введение в программу

Знакомство с программой, ТБ во время тренировки.

2. Гиревой спорт в России, история возникновения, великие спортсмены

Гиревой спорт в разных формах издавна является частью культуры русского народа, неотъемлемой частью системы физического воспитания. Как разновидность тяжёлой атлетики появился в России в конце XIX века. В 1992 г. Была создана Международная федерация гиревого спорта, в 1992 прошёл первый чемпионат Европы, в 1993 – чемпионат Мира, первый кубок мира – в 1994. Возросший в последние годы интерес к национальным видам спорта коснулся и гиревого спорта. Стремительный рост его популярности приводит к появлению всё новых и новых поклонников уже не только на территории бывшего СССР, но и во многих других странах мира. Интерес к этому виду спорта испытывают не только спортсмены, но и просто люди, занимающиеся физической культурой, ввиду его доступности. Гиревой спорт на данный момент является не только видом спорта, но и средством оздоровления организма. Доступность, зрелищность, неприязательность расширяют круг любителей гиревого спорта и способствуют включению его в массовые праздники, проведению различных соревнований, использованию в системе физического воспитания в образовательных учреждениях.

Тема 1. Совершенствование классических упражнений: рывка, толчка, толчка по длинному циклу, приемов жонглирования

Теоретическая подготовка

1. Физическая культура и спорт в России. 2. Состояние и развитие гиревого спорта в России. 3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. 4. Значение общей физической подготовки в спорте.

Практическая часть

Основы техники.

Техника выполнения соревновательных упражнений: рывка, толчка, толчка по длинному циклу и гиревому жонглированию. Биомеханические основы соревновательных упражнений, особенности взаимосвязи двигательных качеств и параметров техники движений. Индивидуальные особенности техники при выполнении упражнений.

Спортивная тренировка.

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

Вес гирь 8-12-16 кг подбирается в зависимости от степени подготовленности, собственного веса и реализуемых в данном случае задач. Классические упражнения в процессе тренировки выполняются с большим количеством повторений до наступления значительного утомления, с целью максимально увеличить силовую выносливость, как основное качество в гиревом спорте. Можно бесконечно долго развивать силовую выносливость большим количеством повторений, но если нет базовой силы, то процесс этот будет долгим и малоэффективным. Для развития базовой силы используются упражнения с собственным весом.

Для развития специальной силы рекомендуется выполнять (по возможности) упражнения с утяжеленными гирями. Это связано с особенностями конфигурации снаряда, а, следовательно, с особенностями употребляемого хвата, преодолением сил, действующих в разных направлениях.

Тема 2 Общая физическая подготовка

Подтягивание, отжимание от пола, брусьев, кроссовая подготовка.

Программный материал по гиревому спорту

Общая физическая подготовка:

Теория: средства ОФП. Значение ОФП.

ходьба, бег, общеразвивающие упражнения

-упражнения с отягощениями (стоя, сидя, лежа).

упражнения на перекладине, легкоатлетические упражнения, спортивные игры.

-упражнения для развития силы, общей выносливости, скоростно-силовых качеств.

Тема 3 Специальная физическая подготовка:

Средства СФП. Значение СФП.

упражнения с гантелями, гирями, приседания с гирями на:
плечах и груди, жим гири стоя, сидя, лежа).

маховые движения с гирей в различных направлениях.

многократные повторения упражнений с гирями, близких к
классическим.

упражнения для развития координации движений.

наклоны с гирями на плечах, различные подводящие упражнения с гирями и
штангой.

Основы техники упражнений с гирями:

упражнения на различных тренажерах для развития мышц рук, ног, туловища,
спины и др.

-подводящие и вспомогательные упражнения для выполнения рывка гири.

- рывок гири 5 кг, 10 кг, 12 кг, 16 кг левой и правой рукой.

-маховые движения с гирями, близкие к основным движениям при рывке.

-стартовые положения при подъеме гири на грудь и с груди.

Контрольные испытания:

-проводятся по общей и специальной физической подготовке и основам
технической подготовки

Упражнения, используемые для развития силовых способностей в разделах
программного материала:

Легкая атлетика

Здесь преимущество отдается развитию скоростно-силовых качеств. Для этого
используются следующие упражнения:

1. Прыжки на одной ноге (поочередно на правой, левой).
2. Прыжок в длину с места толчком двух ног.
3. Тройные, пяти и десятикратные прыжки на одной и двух ногах.

4. Бег в подъем и под уклон.
5. Запрыгивание на препятствие разной высоты.
6. Прыжки в глубину.
7. Перепрыгивание через скамейки (по типу «Прыжки через нарты» у народов севера).
8. Метание снарядов разного веса и формы (мячи, ядра разного веса, гири от разбитых гантелей с рукоятью и без нее, камни разного веса).
9. Толкание ядра и тяжелых камней одной и двумя руками (индивидуально и в парах).

Комплекс упражнений с гирями

1. Подъем гири на грудь с кача (размахивание), одной или двумя руками.
2. Классический рывок гири.
3. Классический толчок гири; одной или двух одновременно.
4. Жим гирь двумя руками стоя одновременно или попеременно.
5. Жим гирь лежа на горизонтальной или наклонной скамье.
6. Разведение гирь в стороны лежа на скамье.
7. Тяга гири двумя руками к подбородку.
8. Сгибание рук в локтевых суставах.
9. Приседание с одной или двумя гирями из положения: гири на груди, гири на плечах, гири за спиной в опущенных руках.
10. Поднимание на носки с различным расположением гирь. Вес гирь 5-10-12-16-кг, подбирается в зависимости от подготовленности учащихся, от выполняемого упражнения.

3.3 Учебный план 2 года обучения.

№	Разделы подготовки	Теория	Практика	Всего
1	Теоретическая подготовка	8	-	8
2	Общая физическая подготовка	4	12	16
3	Специальная физическая подготовка	6	14	20
4	Тактико-техническая подготовка	4	12	16
5	Спортивные и подвижные игры	2	8	10
6	Контрольно-переводные нормативы	-	2	2
7	ИТОГО	24	48	72

3.4 Содержание учебного плана 2 года обучения.

1. Теоретическая подготовка

Тема № 1. Физическая культура и спорт в России

Тема № 2. Краткий обзор развития гиревого спорта в России и за рубежом
Тема № 3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена

Тема № 4. Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм.

Тема № 5. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питания спортсмена.

Тема № 6. Врачебный контроль и самоконтроль. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Оказание первой медицинской помощи

Тема № 7. Общая и специальная спортивная подготовка
Тема № 8. Физические качества и физическая подготовка

Тема № 9. Основы техники соревновательных упражнений и техническая подготовка.
Тема № 10. Спортивные соревнования

2. Общая физическая подготовка

1. Строевые упражнения
2. Упражнения без предметов
3. Общеразвивающие упражнения (ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней стороне стопы).
4. Прыжки в длину и в высоту
5. Акробатические упражнения
6. Упражнения со скакалкой
7. Упражнения на гимнастической стенке
8. Упражнения в висе спиной к стене
9. Махи ногами и руками
10. Упражнения с гимнастическими палками

11. Упражнения с набивными мячами
12. Упражнения с гантелями различного веса
13. Упражнения на канате
14. Перетягивания каната
15. Упражнения на перекладине, брусьях, опорные прыжки
16. Подтягивание, подъемы в упор
17. Легкоатлетические упражнения
18. Бег на скорость. Кроссы
19. Плавание
20. Ходьба на лыжах

3. Специальная физическая подготовка

1. Круговое вращение кистей рук в лучезапястных суставах с отягощением
2. Многократное сжимание теннисного мяча или ручного эспандера
3. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, в упоре лежа, в стойке на кистях
4. Выжимание гири из положения за головой с приподнятыми вверх локтями
5. Жим штанги от груди, из-за головы
6. Вращение гирь прямой рукой в боковой плоскости
7. Приседание с гирями, штангой
8. Выпрыгивание из низкого седа и полуприседа
9. Стоя на двух скамейках и удерживая гирю двумя ногами, глубоко присесть
10. Прыжки на месте с гирями в руках
11. Наклоны вперед с отягощением
12. Поднимание туловища, лежа на скамейке, руки за головой
13. Броски гири, ядра через голову назад
14. Выполнение рывковой тяги штанги, гирь

4. Тактико-техническая подготовка

1. Рывок одной, двух гирь двумя руками
2. Толчок двух гирь двумя руками
3. Жонглирование одной и двумя гирями
4. Поднимание гири согнутой ногой
5. В стойке ноги врозь – круговые движения туловищем с удержанием гири над

головой

6. Стойка – ноги врозь, метание гири одной рукой с поворотом туловища
7. Метание гири двумя руками вперед на дальность
8. Вращение гири вокруг туловища с перекладыванием ее из руки в руку
9. В стойке – ноги врозь, наклоны в сторону с удержанием гири вверху на прямых руках
10. В стойке – ноги врозь, повороты туловища со штангой на плечах
11. Из исходного положения – гиря внизу, подъем гири вверх двумя руками (протяжка)

5. Спортивные и подвижные игры

1. Настольный теннис
2. Футбол
3. Волейбол
4. Участие в лыжных соревнованиях
5. «Прикидки»- выступления на промежуточных соревнованиях или на тренировках сгирами соревновательного веса.

3.5 Учебный план 3 года обучения.

№	Разделы подготовки	Теория	Практика	Всего
1	Теоретическая подготовка	8	-	8
2	Общая физическая подготовка	4	12	16
3	Специальная физическая подготовка	6	14	20
4	Тактико-техническая подготовка	4	12	16
5	Спортивные и подвижные игры	2	8	10
6	Контрольно-переводные нормативы	-	2	2
7	ИТОГО	24	48	72

3.6 Содержание учебного плана 3 года обучения.

1. Теоретическая подготовка .

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по гиревому спорту.

Тема 2. Гигиена, режим и питание занимающихся спортом. Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. 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.

Тема 3. Физические качества и физическая подготовка. Физические качества. Виды силовых качеств: собственно силовые, скоростно-силовые, силовая выносливость. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика развития силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы развития быстроты движений. Развитие быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости: общая и специальная физическая выносливость. Показатели

выносливости в гиревом спорте. Методика развития выносливости в процессе многолетней подготовки спортсменов-гиревиков.

Тема 4. Основы техники соревновательных упражнений и техническая подготовка.
Терминология. Кинематическая структура техники – скорости и ускорения перемещения гирь (гири) и отдельных сегментов тела в пространстве и времени. Динамическая структура закономерности приложения сил при взаимодействии звеньев тела друг с другом и внешними силами. Фазовый состав соревновательных упражнений. Внутренние и внешние силы, действующие на гиревика. Центробежная и центростремительная силы, силы инерции. Стадии и этапы технического совершенствования. Общее понятие о технике, ее определение и содержание. Основа техники, определяющее звено техники, 6 детали техники. Подготовительная, основная (рабочая) и заключительная фазы двигательных действий, ритмические структуры в соревновательных упражнениях. Траектория движения, амплитуда движения. Значение техники упражнений для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация средств и методов. Анализ техники изучаемых соревновательных упражнений. Методические приемы и средства обучения технике соревновательных упражнений. Единство технической и физической подготовки. Техническое разнообразие выполнения соревновательных упражнений, показатели надежности техники, целесообразная вариативность.

2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Общеразвивающие упражнения должны быть направлены на всестороннее физическое развитие занимающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания. -
Упражнения для комплексного развития качеств.

Строевые упражнения. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя.

Общеразвивающие упражнения:

- Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног.

- Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью; Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места.

- Упражнения для развития гибкости. ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке.

- Упражнение для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты, кувырки. - Упражнение для развития скоростно-силовых качеств. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками.

- Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров. - Упражнения других видов спорта.

Спортивные игры – футбол, баскетбол, ручной мяч. Элементы гимнастики, акробатики. - Подвижные игры и эстафеты.

3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Подготовительные упражнения:

1. Различные махи гирь с переключением из одной руки в другую.
2. Жонглирование.
3. Различные приседания.
4. «Заброс одной гири на грудь» с последующим опусканием в замах.

Специально-подготовительные упражнения:

1. Классический толчок с одной гирей.
2. Швунги.
- 7 3. Упражнение рывок двумя руками.

Соревновательные упражнения:

1. Классический толчок двух гирь.
2. Рывок одной гири.
3. Толчок двух гирь по длинному циклу.

4. Техничко-тактическая подготовка .

1. Целевая направленность и основные задачи.
2. Условия выполнения упражнений.
3. Основные физические законы взаимодействия тел.
4. Анатомическое строение тела человека.
5. Физиологические функции организма.
6. Правила соревнований.
7. Особенности судейства и проведения соревнований.
8. Уровень подготовленности спортсмена.
9. Уровень подготовленности соперников.

5. Спортивные и подвижные игры

- 6.** Настольный теннис
- 7.** Футбол
- 8.** Волейбол
- 9.** Участие в лыжных соревнованиях
- 10.** «Прикидки»- выступления на промежуточных соревнованиях или на тренировках сгирами соревновательного веса.

4. Планируемые результаты .

В результате освоения программы обучающийся должен **знать:**

(1 год обучения)

- развитие физкультурного движения и историей возникновения и развития гиревого спорта в России и мире,
- сведения о развитии организма по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, сведения по тактике – технической подготовке, методике обучения и тренировке.

уметь:

- выполнять упражнения классического двоеборья, длинного цикла, гиревого жонглирования;
- выполнять упражнения, направленные на развитие физических качеств, сдавать контрольные нормативы и участвовать в соревнованиях в соответствии с календарным планом;
- укрепят здоровье;
- совершенствуют морально-волевых качества.

Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся.

По окончании учебного года уровень знаний, умений и навыков обучающихся должен соответствовать требованиям возрастных оценочных нормативов и нормативов по технической подготовке или должна прослеживаться динамика улучшения показателей физической и технической подготовленности относительно нормативов (тестов) на начало учебного года (см. Приложение 2).

(2 год обучения)

обучающийся должен **знать**:

- правила безопасности на занятиях в тренажерном зале и правила личной гигиены;

- основные знания по работе над различными группами мышц;

уметь:

- пользоваться спортивным инвентарём;

- правильно выполнять упражнения на тренажерах;

- взаимодействовать с другими учащимися в процессе тренировки, работать в команде;

- широко использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности повседневной жизни (для повышения работоспособности, укрепления здоровья, для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, для включения занятий спортом в активный отдых и досуг);

Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся.

По окончании учебного года уровень знаний, умений и навыков обучающихся должен соответствовать требованиям возрастных оценочных нормативов и нормативов по технической подготовке или должна прослеживаться динамика улучшения показателей физической и технической подготовленности относительно нормативов (тестов) на начало учебного года (см. Приложение 2).

(3 год обучения)

обучающийся должен **знать**:

- историю развития гиревого спорта;

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;

- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила гиревого спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по гиревому спорту)
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях гиревым спортом.

в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий гиревым спортом;

уметь:

- точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
- развивать профессионально необходимые физические качества в избранном виде спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- сохранять навыки собственной физической формы.

Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся.

По окончании учебного года уровень знаний, умений и навыков обучающихся должен соответствовать требованиям возрастных оценочных нормативов и нормативов по технической подготовке или должна прослеживаться динамика

улучшения показателей физической и технической подготовленности относительно нормативов (тестов) на начало учебного года (см. Приложение 2).

5. Календарный учебный график.

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	Сентябрь 2025	май 2026	36 недель	72 часа	2 часа в неделю
2 год обучения	Сентябрь 2026	Май 2027	36 недель	72 часа	2 часа в неделю
3 год обучения	Сентябрь 2027	Май 2028	36 недель	72 часа	2 часа в неделю

5.1 Календарный учебный график 1 года обучения.

№	Кол-во часов	Название темы	Тип подготовки	Уровень усвоения	Дата
1	1	Техника безопасности при занятии гиревым спортом. кроссовая подготовка. ОРУ	Теория, офп	1,2-3	
2	1	Гиревой спорт в России, история возникновения, великие спортсмены			
3	1	Разучивание комплекса с гирями	СФП	2-3	
4	1	Основы техники рывка одной рукой	Технический	1	
5	1	Круговая тренировка	ОФП	2-3	
6	1	Кроссовая подготовка, ОРУ	Теория, ОФП	2-3	
7	1	Разучивание комплекса с гирями	СФП	2-3	
8	1	Освоение маха гири одной рукой	Технический	2-3	
9	1	Совершенствование комплекса упражнений	СФП	2-3	
10	1	Круговая тренировка	ОФП	2-3	
11	1	Кроссовая подготовка. ОРУ	Теория, ОФП	2-3	
12	1	Выполнение комплекса упражнений с гирей	СФП	2-3	
13	1	Освоение фаз рывка гири одной рукой	Технический	2-3	
14	1	Круговая тренировка	ОФП	2-3	
15	1	Воспитание нравственных и	Теория, ОФП	2-3	

		моральное волевых качеств у спортсмена. Кроссовая подготовка. ОРУ			
16	1	Совершенствование комплекса упражнений	СФП	2-3	
17	1	Тренировка замаха и подрыва	Технический	2-3	
18	1	Круговая тренировка	ОФП	2-3	
19	1	Выполнение контрольных нормативов	Нормативы	3	
20	1	Совершенствование комплекса упражнений с гирей	СФП	2-3	
21	1	Тренировка фиксации гири в рывке	Технический	2-3	
22	1	Комплекс ОРУ	ОФП	2	
23	1	Строение и функции организма человека. Кроссовая подготовка. ОРУ	Теория,ОФП	1-2-3	
24	1	Совершенствование техники рывка гири одной рукой	СФП	2-3	
25	1	Техника жима гири одной рукой от плеча	Технический	2-3	
26	1	Комплекс упражнений с гирей	ОФП	2-3	
27	1	Гигиена, режим и питание. Кроссовая подготовка, ОРУ	Теория,ОФП	1-2-3	
28	1	Развитие выносливости в упражнении рывок гири	СФП	2-3	
29	1	Техника подседа в упражнении рывок	Техническое	2-3	
30	1	Круговая тренировка.	ОФП	2-3	
31	1	Влияние физический упражнений на организм. Кроссовая подготовка. ОРУ	Теория,ОФП	1-2-3	
32	1	Жим двух гирь от груди в стойке	СФП	2-3	
33	1	Основы техники толчка двух гирь от груди	Техническое	2-3	
34	1	Совершенствование комплекса упражнений с гирей	ОФП	2-3	
35	1	Развитие гибкости и растягивание	ОФП	2-3	
36	1	Освоение фаз толчка двух гирь от груди	СФП	2-3	

37	1	Техника заброса двух гирь	Технический	2-3	
38	1	Круговая тренировка	ОФП	2-3	
39	1	Планирование и контроль спортивной подготовки. Развитие гибкости и растягивание	Теория,ОФП	2-3	
40	1	Совершенствование комплекса упражнений с гирями	СФП	2-3	
41	1	Совершенствование техники рывка гири 1 рукой	Техническое	2-3	
42	1	Совершенствование комплекса упражнений с гирей	ОФП	2-3	
43	1	Врачебный контроль и профилактика травматизма. Кроссовая подготовка. ОРУ	Теория,ОФП	2-3	
44	1	Развитие выносливости в упражнении толчок двух гирь	СФП	2-3	
45	1	Основы техники гиревого жонглирования	Техническое	2-3	
46	1	Круговая тренировка	ОФП	2-3	
47	1	Врачебный контроль и самоконтроль. Спортигры	Теория.ОФП	1-2-3	
48	1	Совершенствование комплекса упражнений с гирей	СФП	2-3	
49	1	Освоение фаз рывка гири одной рукой	Техническое	2-3	
50	1	Круговая тренировка	ОФП	2-3	
51	1	Общая характеристика спортивной подготовки. Кроссовая подготовка. ОРУ	Теория,ОФП	1-2-3	
52	1	Тренировка с акцентом на упражнение рывок.	СФП	2-3	
53	1	Тренировка замаха и подрыва в упражнении рывок	Техническая	2-3	
54	1	Круговая тренировка	ОФП	2-3	
55	1	Профилактика заболеваемости и травматизма. Кроссовая подготовка. ОРУ	Теория.ОФП	1-2-3	
56	1	Тренировка с акцентом на упражнение толчок	СФП	2-3	
57	1	Тренировка фиксации гири в	Техническое	2-3	

		рывке			
58	1	Спорт-игры	ОФП	2-3	
59	1	Выполнение контрольных нормативов	Норматив	3	
60	1	Совершенствование техники рывок гири 1 рукой	СФП	2-3	
61	1	Техника толчка гири по длинному циклу	Технический	2-3	
62	1	Круговая тренировка	ОФП	2-3	
63	1	Планирование и контроль спортивной подготовки. ОРУ	Теория,ОФП	1-2-3	
64	1	Освоение способов дыхания в упражнении толчок	СФП	2-3	
65	1	Изучение техники подседа	Техническое	2-3	
66	1	Игровая тренировка	ОФП	2-3	
67	1	Физические способности и физическая подготовка. ОРУ	Теория,ОФП	1-2-3	
68	1	Равномерная тренировка рывка гири одной рукой	СФП	2-3	
69	1	Изучение техники гиревого жонглирования. Основы техники соревновательных упражнений. Круговая тренировка	Технический ОФП	2-3	
70	1	Совершенствование комплекса упр.с гирей. Развитие скоростной выносливости	Теория, СФП	2-3	
71-72	2	Контрольные испытания по специализации и ОФП.	ОФП, СФП	2-3	
Итого 72					

5.2 Календарный учебный график 2 года обучения.

№	Кол-во часов	Название темы	Тип подготовки	Уровень усвоения	Дата
1	1	Техника безопасности при занятии гиревым спортом. кроссовая подготовка. ОРУ	Теория, офп	1,2-3	
2	1	Краткий обзор развития гиревого спорта в России и за рубежом			
3	1	Повторение комплекса с гирями	СФП	2-3	
4	1	Основы техники рывка одной рукой	Технический	1	
5	1	Круговая тренировка	ОФП	2-3	
6	1	Кроссовая подготовка, ОРУ	Теория, ОФП	2-3	
7	1	Повторение комплекса с гирями	СФП	2-3	
8	1	Освоение маха гири одной рукой	Технический	2-3	
9	1	Совершенствование комплекса упражнений	СФП	2-3	
10	1	Круговая тренировка	ОФП	2-3	
11	1	Кроссовая подготовка. ОРУ	Теория, ОФП	2-3	
12	1	Выполнение комплекса упражнений с гирей	СФП	2-3	
13	1	Освоение фаз рывка гири одной рукой	Технический	2-3	
14	1	Круговая тренировка	ОФП	2-3	
15	1	Воспитание нравственных и моральное волевых качеств у спортсмена. Кроссовая подготовка. ОРУ	Теория, ОФП	2-3	
16	1	Совершенствование комплекса упражнений	СФП	2-3	
17	1	Тренировка замаха и подрыва	Технический	2-3	
18	1	Круговая тренировка	ОФП	2-3	
19	1	Выполнение контрольных нормативов	Нормативы	3	
20	1	Совершенствование комплекса упражнений с гирей	СФП	2-3	

21	1	Тренировка фиксации гири в рывке	Технический	2-3	
22	1	Комплекс ОРУ	ОФП	2	
23	1	Строение и функции организма человека. Кроссовая подготовка. ОРУ	Теория,ОФП	1-2-3	
24	1	Совершенствование техники рывка гири одной рукой	СФП	2-3	
25	1	Техника жима гири одной рукой от плеча	Технический	2-3	
26	1	Комплекс упражнений с гирей	ОФП	2-3	
27	1	Гигиена, режим и питание. Кроссовая подготовка, ОРУ	Теория,ОФП	1-2-3	
28	1	Развитие выносливости в упражнении рывок гири	СФП	2-3	
29	1	Техника подседа в упражнении рывок	Техническое	2-3	
30	1	Круговая тренировка.	ОФП	2-3	
31	1	Влияние физический упражнений на организм. Кроссовая подготовка. ОРУ	Теория,ОФП	1-2-3	
32	1	Жим двух гирь от груди в стойке	СФП	2-3	
33	1	Основы техники толчка двух гирь от груди	Техническое	2-3	
34	1	Совершенствование комплекса упражнений с гирей	ОФП	2-3	
35	1	Развитие гибкости и растягивание	ОФП	2-3	
36	1	Освоение фаз толчка двух гирь от груди	СФП	2-3	
37	1	Техника заброса двух гирь	Технический	2-3	
38	1	Круговая тренировка	ОФП	2-3	
39	1	Планирование и контроль спортивной подготовки. Развитие гибкости и растягивание	Теория,ОФП	2-3	
40	1	Совершенствование комплекса упражнений с гирями	СФП	2-3	
41	1	Совершенствование техники рывка гири 1 рукой	Техническое	2-3	
42	1	Совершенствование	ОФП	2-3	

		комплекса упражнений с гирей			
43	1	Врачебный контроль и профилактика травматизма. Кроссовая подготовка. ОРУ	Теория,ОФП	2-3	
44	1	Развитие выносливости в упражнении толчок двух гирь	СФП	2-3	
45	1	Основы техники гиревого жонглирования	Техническое	2-3	
46	1	Круговая тренировка	ОФП	2-3	
47	1	Врачебный контроль и самоконтроль. Спортигры	Теория.ОФП	1-2-3	
48	1	Совершенствование комплекса упражнений с гирей	СФП	2-3	
49	1	Освоение фаз рывка гири одной рукой	Техническое	2-3	
50	1	Круговая тренировка	ОФП	2-3	
51	1	Общая характеристика спортивной подготовки. Кроссовая подготовка. ОРУ	Теория,ОФП	1-2-3	
52	1	Тренировка с акцентом на упражнение рывок.	СФП	2-3	
53	1	Тренировка замаха и подрыва в упражнении рывок	Техническая	2-3	
54	1	Круговая тренировка	ОФП	2-3	
55	1	Профилактика заболеваемости и травматизма. Кроссовая подготовка. ОРУ	Теория.ОФП	1-2-3	
56	1	Тренировка с акцентом на упражнение толчок	СФП	2-3	
57	1	Тренировка фиксации гири в рывке	Техническое	2-3	
58	1	Спорт-игры	ОФП	2-3	
59	1	Выполнение контрольных нормативов	Норматив	3	
60	1	Совершенствование техники рывок гири 1 рукой	СФП	2-3	
61	1	Техника толчка гири по длинному циклу	Технический	2-3	
62	1	Круговая тренировка	ОФП	2-3	
63	1	Планирование и контроль спортивной подготовки. ОРУ	Теория,ОФП	1-2-3	
64	1	Освоение способов дыхания в	СФП	2-3	

		упражнении толчок			
65	1	Изучение техники подседа	Техническое	2-3	
66	1	Игровая тренировка	ОФП	2-3	
67	1	Физические способности и физическая подготовка. ОРУ	Теория,ОФП	1-2-3	
68	1	Равномерная тренировка рывка гири одной рукой	СФП	2-3	
69	1	Изучение техники гиревого жонглирования. Основы техники соревновательных упражнений. Круговая тренировка	Технический ОФП	2-3	
70	1	Совершенствование комплекса упр.с гирей. Развитие скоростной выносливости	Теория, СФП	2-3	
71-72	2	Контрольные испытания по специализации и ОФП.	ОФП, СФП	2-3	
Итого 72 часа					

5.3 Календарный учебный график 3 года обучения.

№	Кол-во часов	Название темы	Тип подготовки	Уровень усвоения	Дата
1	1	Техника безопасности при занятии гиревым спортом. Повторение техники соревновательных упражнений	Теория, СФП	1,2-3	
2	1	Изучение разрядных нормативов гиревого спорта.ОРУ	Теория.ОФП		
3	1	Повторение комплекса с гирями	СФП	2-3	
4	1	Совершенствование техники упражнения рывок	Технический	1	
5	1	Круговая тренировка	ОФП	2-3	
6	1	Развитие силовой выносливости.	Теория, ОФП	2-3	
7	1	Совершенствование техники гиревого жонглирования.	СФП	2-3	
8	1	Совершенствование упражнения швунг с гирей	Технический	2-3	
9	1	Совершенствование комплекса упражнений	СФП	2-3	
10	1	Круговая тренировка	ОФП	2-3	
11	1	Кроссовая подготовка. ОРУ	ОФП	2-3	
12	1	Совершенствование комплекса упражнений с гирей	СФП	2-3	
13	1	Рывок гири на время	Технический	2-3	
14	1	Круговая тренировка	ОФП	2-3	
15	1	Классификация разновидностей силовых тренировок ОРУ	Теория, ОФП	2-3	
16	1	Совершенствование комплекса упражнений	СФП	2-3	
17	1	Совершенствование техники замаха и подрыва. Исправление возможных ошибок.	Технический	2-3	
18	1	Круговая тренировка	ОФП	2-3	
19	1	Выполнение контрольных нормативов	Нормативы	3	

20	1	Совершенствование комплекса упражнений с гирей	СФП	2-3	
21	1	Оттачивание техники Старта, замаха, подрыва, подседа, фиксации	Технический	2-3	
22	1	Комплекс ОРУ	ОФП	2	
23	1	Тренировочный дневник. Его функции . ОРУ	Теория, ОФП	1-2-3	
24	1	Оттачивание техники Опускания, замаха для перехвата, перехвата, подрыва и подседа	СФП	2-3	
25	1	Швунг гиревой	Технический	2-3	
26	1	Комплекс упражнений с гирей	ОФП	2-3	
27	1	Средства восстановления спортсмена. ОРУ	Теория, ОФП	1-2-3	
28	1	Развитие выносливости в упражнении рыбок гири	СФП	2-3	
29	1	Оттачивание техники взятия на грудь, подседа, выталкивания в упражнении толчок	Техническое	2-3	
30	1	Круговая тренировка.	ОФП	2-3	
31	1	Утренняя гигиеническая гимнастика. ОРУ	Теория, ОФП	1-2-3	
32	1	Оттачивание техники подседа, фиксации, спуска в упражнении толчок	СФП	2-3	
33	1	Выполнения упражнения толчок на время.	Техническое	2-3	
34	1	Совершенствование комплекса упражнений с гирей	ОФП	2-3	
35	1	Развитие гибкости и растягивание	ОФП	2-3	
36	1	Освоение фаз толчка двух гирь от груди	СФП	2-3	
37	1	Оттачивание техники взятия на грудь, подседа, выталкивания в упражнении толчок	Технический	2-3	
38	1	Круговая тренировка	ОФП	2-3	
39	1	Меры предупреждения перетренировки.	Теория, ОФП	2-3	

		Силовая подготовка.			
40	1	Совершенствование комплекса упражнений с гириями	СФП	2-3	
41	1	Оттачивание техники подседа, фиксации, спускания в упражнении толчок	Техническое	2-3	
42	1	Совершенствование комплекса упражнений с гирей	ОФП	2-3	
43	1	Самоконтроль спортсмена. Профилактика травматизма. ОРУ	Теория, ОФП	2-3	
44	1	Развитие выносливости в упражнении толчок двух гирь	СФП	2-3	
45	1	Основы техники гиревого жонглирования	Техническое	2-3	
46	1	Круговая тренировка	ОФП	2-3	
47	1	Тестирование физических качеств. ОРУ	Теория. ОФП	1-2-3	
48	1	Совершенствование комплекса упражнений с гирей	СФП	2-3	
49	1	Рывок гири на время	Техническое	2-3	
50	1	Круговая тренировка	ОФП	2-3	
51	1	Расчет количества подходов и повторений в упражнениях. ОРУ.	Теория, ОФП	1-2-3	
52	1	Тренировка выносливости в упражнении рывок	СФП	2-3	
53	1	Тренировка замаха и подрыва в упражнении рывок	Техническая	2-3	
54	1	Круговая тренировка	ОФП	2-3	
55	1	Восстановительная тренировка. Ее роль в тренировочном процессе. Кроссовая подготовка. ОРУ	Теория. ОФП	1-2-3	
56	1	Совершенствование техники замаха и подрыва. Исправление возможных ошибок.	СФП	2-3	
57	1	Оттачивание техники в упражнении рывок по фазам	Техническое	2-3	
58	1	Спорт-игры	ОФП	2-3	

59	1	Выполнение контрольных нормативов	Норматив	3	
60	1	Совершенствование техники рывок гири 1 рукой	СФП	2-3	
61	1	Совершенствование техники толчка гири по длинному циклу	Технический	2-3	
62	1	Круговая тренировка	ОФП	2-3	
63	1	Интенсивность нагрузки и ее влияние на спортсмена.ОРУ	Теория,ОФП	1-2-3	
64	1	Дыхательные упражнения в гиревом спорте	СФП	2-3	
65	1	Оттачивание техники Опускания,замаха для перехвата,перехвата,подрыва и подседа	Техническое	2-3	
66	1	Игровая тренировка	ОФП	2-3	
67	1	Аэробные и анаэробные упражнения. Влияние на спортсмена.ОРУ	Теория,ОФП	1-2-3	
68	1	Развитие силовой выносливости в гиревом спорте	СФП	2-3	
69	1	Соревнования между учащимися по правилам проведения соревнований	Технический ОФП	2-3	
70	1	Совершенствование комплекса упр.с гирей. Развитие скоростной выносливости	Теория, СФП	2-3	
71- 72	2	Контрольные испытания по специализации и ОФП.	ОФП, СФП	2-3	
Всего 72 часа					

6. Условия реализации программы.

Материально техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал с баскетбольной площадкой
- стадион с беговой дорожкой на 400 метров
- спортивный инвентарь:
- тренажеры силовые;
- гири 5, 8, 12, 16 24, 32 кг;
- гантели разновесовые;
- штанга тяжелоатлетическая;
- штанги 24, 32, 40 кг;
- перекладина высокая;
- брусья гимнастические;
- маты гимнастические;
- секундомер электронный;
- свисток;
- скамейки гимнастические;
- скакалки;

7. Форма аттестации и контрольно-измерительные материалы.

Способы отслеживания результатов: наблюдение, участие в соревнованиях, контрольные упражнения по физической и технической подготовке, мониторинг, позволяющий педагогу иметь возможность следить за физическим состоянием обучающихся.

Вначале изучения программы и в конце дети сдают упражнения по нормативам, которые разделены по возрастам (Приложение 2).

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: журнал посещаемости, грамоты, протокол соревнований, отзыв родителей и детей.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: открытое занятие, слет, соревнования.

8. Методическое обеспечение.

Методы обучения:

Метод - система действий инструктора в процессе обучения движениям в зависимости от содержания учебного процесса, конкретных задач и условий обучения.

- Словесные методы – методы, направленные на обращение к сознанию детей, помогают осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и др.).
- Наглядные методы – методы, направленные на создание зрительных представлений о движении - (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и др.).
- Практические методы – методы, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и др.).
- Игровые методы – методы, активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние учащихся. Дети забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом. Овладевая техникой изучаемого вида легкой атлетики, учащиеся совершенствуют свою координацию.

Принципы реализации программы.

- Принцип систематичности – суть принципа раскрывается в чередовании нагрузки и отдыха.
- Принцип индивидуальности – предполагает учет индивидуальных особенностей каждого ребенка.

- Принцип развивающей направленности –предлагаемые упражнения направлены не на имеющийся в данный момент у детей уровень умений и навыков, а опережает его.
- Принцип воспитывающей направленности – в процессе которого решаются воспитательные задачи (воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств).
- Принцип оздоровительной направленности – специфический принцип физического воспитания – предполагает укрепление здоровья средствами физических упражнений, физические нагрузки должны быть адекватны возрасту и уровню физического развития и здоровья детей, сочетать двигательную активность с общедоступными закаливающими процедурами, включая в комплексы физических упражнений элементы дыхательной гимнастики.
- Принцип сознательности – основополагающий принцип обучения движениям. Он направлен на понимание детьми сути производимого ими того или иного движения.
- Принцип наглядности - заключается в создании у ребенка при помощи различных органов чувств представления о движении.
- Принцип доступности – предусматривает обучение с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности. Одним из основных различий, уровня их является преемственность и постепенность усложнения физических упражнений. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого. Обучение надо вести в несколько замедленном действии. Основное внимание уделяется общей физической подготовке. Тренировка строится традиционно: разминка в виде медленного бега гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата 3-5 ускорений (от 10 до 30 м). Около половины времени занятий отводится спортивным играм.

9. Воспитательный компонент программы.

Воспитание является важным аспектом образовательной деятельности, логично «встроенной» в содержание учебного процесса и может меняться в зависимости от возраста обучающихся, уровня программы, тематики занятий, этапа обучения.

На вводном занятии очень важно напомнить (познакомить) учащимся правила взаимодействия с педагогом и друг с другом, познакомить учащихся с историей и традициями детского коллектива и Центра. Также важно повторить правила поведения и техники безопасности в учреждении, в учебном кабинете, на занятиях. Вопросы техники безопасности, правила этикета обсуждаются на всех этапах организации образовательного процесса, что позволяет воспитывать у детей коммуникативную культуру, самодисциплину, бережное отношение к своему здоровью, внимательное отношение к окружающим, взаимоуважение.

В процессе обучения педагог особое внимание обращает на воспитание эмоциональной отзывчивости, культуры общения в детско-взрослом коллективе, работоспособности, аккуратности. Изучение теории художественных дисциплин позволяет стимулировать у учащихся познавательный интерес, воспитывать самодисциплину, работоспособность, аккуратность.

В процессе практических занятий у учащихся воспитывается самодисциплина, самоконтроль, культура поведения.

В процессе работы с учащимися используются следующие методы и приёмы воспитания: беседа, рассказ, просмотр материалов, анализ и обсуждение, подготовка сообщений, проектная деятельность, экскурсия, личный пример педагога, поощрение, замечание, метод естественных последствий, традиции коллектива.

Оценивание результатов воспитательной работы происходит в процессе педагогического наблюдения на протяжении всего периода обучения.

Воспитательная составляющая дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности: *формирование физически здорового растущего человека; формирование готовности к преодолению трудностей в достижении новых спортивных результатов.*

Воспитательный потенциал дополнительной общеобразовательной программы физкультурно-спортивной направленности обусловлен возможностями реализации естественной двигательной активности, освоением новых двигательных действий, развитием волевых качеств, установлением новых межличностных контактов. Несомненно, на формирование личности ребёнка влияет повышенный эмоциональный фон, вызванный яркими, глубокими позитивными и негативными эмоциями в случае успеха или неудачи. Для возникновения мотивов саморазвития большое значение имеет преодоление барьеров объективного и субъективного характера.

Занятие физкультурой и спортом в кружках и секциях отличается тесным взаимодействием педагога с ребёнком, при котором устанавливаются доверительные отношения.

При этом решаются следующие воспитательные задачи: самопознание собственного спортивного потенциала; взаимной ответственности и ответственной зависимости; личной организованности; мотивации здорового образа жизни; готовности отстаивать интересы своего коллектива в соревнованиях различного уровня; направленности на результат и победу в спортивных соревнованиях.

9.1 Календарный план воспитательной работы.

№ п/п	Название мероприятия	Дата проведения
1	Инструктажи о правилах поведения и технике безопасности	Согласно графику
2	Участие в мероприятиях разного уровня (муниципальных, региональных, Всероссийских и т.д.)	Согласно плану мероприятий
3	Участие в мероприятиях, посвященных календарным праздникам (День учителя, День матери, Новый год, 23 февраля, 8 марта, 9 мая и т.д.)	Согласно календарному плану
4	Участие в общих воспитательных мероприятиях Центра (акциях, проектах и т.д.)	Согласно календарному плану
5	Проведение в творческом объединении воспитательных мероприятий (Новогодние мероприятия, празднование Масленицы, 8 марта, 23 февраля, поздравления обучающихся с днём рождения и т.д.)	Согласно календарному плану
6	Организация выставок работ обучающихся	В течение года

10. Список информационных источников

1. Воротынцев, А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А.И. Воронинцев. – М.: Советский спорт, 2002. – 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, 2003. – 108 с., ил.
3. Гиревой спорт: Правила соревнований. – Рыбинск: Президиум ВФГС, 2009. – 12 с.
4. Дворкин, Л.С. Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 384 с.
5. Добровольский, С.С. Техника гиревого двоеборья и методика ее совершенствования: Учебное пособие / С.С. Добровольский, В.Ф. Тихонов. – Хабаровск: ДВГАФК, 2008. – 108 с.: ил.

Контрольно измерительные материалы.

Вопрос 1

Исходное положение спортсмена для подъема гири называется..

Варианты ответов:

- старт
- финиш
- рывок

Вопрос 2

Удержание гири вверху на выпрямленных руках в положении, отвечающем правилам соревнований называется..

Варианты ответов:

- фиксация
- тяга
- жим

Вопрос 3

Упражнение с гирями на ловкость (вращение, подбрасывание) называют ?

Варианты ответов:

- жонглирование
- касание
- включение

Вопрос 4

В момент фиксации гири в верхнем положении руки туловище, ноги должны быть?

Варианты ответов:

- согнуты
- выпрямлены

Вопрос 5

Гиревой спорт это ...?

Варианты ответов:

- Циклический силовой вид спорта, в основе которого лежит подъем гирь максимально возможное число раз за отведенный промежуток времени в положении стоя.
- Циклический силовой вид спорта, в основе которого лежит подъем гирь максимально возможное число раз за отведенный промежуток времени в положении лежа.

Вопрос 6

Известный силач России, поразивший мир своими способностями ?

Варианты ответов:

- Иван Поддубный
- Дмитрий Менделеев
- Федор Ушаков

Вопрос 7

Соревнования по гиревому спорту проводятся с гирями весом.?

Варианты ответов:

- 32, 24, 16 кг
- 31, 15, 12 кг
- 50, 40, 32 кг

Вопрос 8

Преимущества гиревых тренировок ?

Варианты ответов:

- - повышение выносливости
- - тренировка всего тела
- - верны все варианты ответов
- - быстрое сжигание жира
- - прокачивание мышц спины

Вопрос 9

Влияние физических упражнений на организм человека?

Варианты ответов:

- - положительное, если упражнения выполняются регулярно, в правильном

темпе, верной последовательности;

- - нейтральное, даже если усердно заниматься;
- - положительное, только в случае, если заниматься ими на пределе своих физических возможностей

Вопрос 10

Вход в спортивный зал разрешен если...?

Варианты ответов:

- - в зале находится тренер
- - зал открыт и свободен

Вопрос 11

Выход из спортивного зала возможен ...?

Варианты ответов:

- - после разрешения тренера
- - при необходимости
- - по окончанию комплекса упражнений

Вопрос 12

Какая медаль вручается за высшее спортивное достижение?

Варианты ответов:

- бронзовая
- золотая
- медная

Вопрос 13

Девиз Олимпийских игр?

Варианты ответов:

- "Быстрее, выше, сильнее!"
- "Быстрее, сильнее!"
- "Стань сильнее!"

Вопрос 14

Как называют спортсмена, одержавшего победу на соревнованиях?

Варианты ответов:

- чемпион
- победитель
- юниор

Вопрос 15

Преподавателя физической культуры, специалиста в данном виде спорта называют ...?

Варианты ответов:

- тренером
- учителем
- чемпионом

Приложение 2

	мальчики					девочки				
Количество баллов	56.	46.	36.	26.	16.	56.	46.	36.	26.	16.
Упражнение «толчок», с гирей										
12кг.	25	23	20	17	15	-				
Упражнение «рывок», с гирей										
12 кг.	25	23	20	17	15	-				
8 кг	-					30	27	25	22	20

Техника безопасности при проведении занятий в тренажерном зале.

1. Общие требования безопасности

К занятиям в тренажерном зале допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда. Обучающиеся подготовительной и специальной медицинских групп к занятиям в тренажерном зале не допускаются.

Обучающиеся должны соблюдать правила использования тренажеров, установленные режимы занятий и отдыха.

При проведении занятий в тренажерном зале возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: - травмы при проведении занятий на неисправных, непрочных установленных и незакрепленных тренажерах; - травмы при нарушении правил использования тренажеров, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха.

Занятия в тренажерном зале необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

Тренажерный зал должен быть оснащен медаптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

Учитель (преподаватель, тренер) обязан соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Тренажерный зал должен быть оснащен огнетушителем, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией.

На каждый тренажер должна быть инструкция по безопасности проведения занятий.

О каждом несчастном случае с обучающимся пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, тренеру), который информирует о несчастном случае администрацию

учреждения и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.

Во время занятий в тренажерном зале обучающиеся должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

Тщательно проветрить тренажерный зал.

Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

Проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров.

Провести целевой инструктаж обучающихся по безопасным приемам проведения занятий на тренажерах.

3. Требования безопасности во время занятий

Начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде (сигналу) учителя (преподавателя, тренера).

Не выполнять упражнения на неисправных, непрочных установленных и ненадежно закрепленных тренажерах.

Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.

Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) учителя (преподавателя, тренера), самовольно не предпринимать никаких действий.

Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

При возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке

прекратить занятия на тренажере, сообщить об этом учителю(преподавателю, тренеру). Занятия продолжать только после устранения неисправности тренажера.

При получении обучающимися травмы немедленно сообщить об этом руководителю учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

При возникновении пожара немедленно эвакуировать учащихся из тренажерного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

5. Требования безопасности по окончании занятий

Привести в исходное положение все тренажеры, проверить их исправность, провести влажную уборку.

Проветрить тренажерный зал и провести влажную уборку.

Снять спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Проверить противопожарное состояние тренажерного зала и выключить свет.

Упражнения, используемые на занятиях

Физическое совершенствование.

Прикладно-гимнастические упражнения:- отжимания в упоре на параллельных брусьях;- подтягивание из виса на перекладине;- на перекладине подъём силой;- упражнения на растягивание;

Лёгкая атлетика:

- выбегание с низкого старта на 20 м.;- челночный бег 4 x 9 м.;
- разновидности бега (специально-подготовительные упражнения);
- многоскоки;- метание набивного мяча весом 2 - 3 кг из положения стоя и сидя;
- метание малого мяча на дальность способом из-за головы.

Спортивные игры:

- футбол: остановка катящегося мяча;
- ведение мяча внутренней и внешней частью стопы;
- двухсторонняя игра;
 - подвижные игры: "Русская лапта".

Общеразвивающие упражнения для развития физических качеств без предметов и с предметами (скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами весом 2 - 3 кг, гантелями весом 2 кг, гимнастическими обручами).

Специальная физическая подготовка.

Для увеличения мышечной массы использовать 6-8 повторений с отягощением 60-80% от максимума.

Для совершенствования форм и достижения рельефности мышц 10-12 и более повторений с отягощением до 60%. Упражнения включают в себя упражнения с гантелями весом 4 - 5 кг, упражнения с гирями весом 16 кг, упражнения со штангой и на тренажёрах. Количество упражнений 6 - 8, подходов 1 - 4, повторений 10-12.

Специальные упражнения. Для дельтовидных мышц:

- лёжа на горизонтальной скамье, попеременный подъём гантелей

вперёд-вверх;

- стоя поочерёдный подъём прямых рук вперёд снизу вверх на блочном тренажёре;
- стоя подъём рук с гантелями в стороны - вверх;
- лёжа на наклонной скамье на боку, подъём гантели от бедра вверх;
- сидя в наклоне, разведение рук с гантелями в стороны;
- лёжа на боку на горизонтальной скамье, поочерёдный подъём гантелей перед собой снизу вверх.

Для двуглавой мышцы плеча (бицепса):

- лёжа лицом вниз на горизонтальной скамье, сгибание рук со штангой;
- сидя в наклоне, опираясь локтем о бедро, сгибание руки с гантелью;
- сидя, опираясь спиной о наклонную скамью, сгибание рук с гантелями;
- сидя сгибание рук со штангой, опираясь локтями о наклонную подставку;

Для трёхглавой мышцы плеча (трицепса):

- стоя в наклоне, отведение руки с гантелью назад;
- стоя разгибание рук на блочном тренажёре хватом сверху;
- сидя разгибание вверх руки с гантелью в локтевом суставе;
- отжимания на брусьях обратным хватом. Для мышц предплечья:
- поочерёдное растягивание пальцами резинового жгута или пружинного эспандера;
- сидя (предплечье на коленях) сгибание рук в запястьях на блочном тренажёре;
- стоя 10 кг, диск от штанги в руках, подбрасывание и ловля правой и левой рукой поочерёдно.

Для грудных мышц:

- лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широким хватом;
- лёжа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями;
- сидя сведение рук на блочном тренажёре;
- отжимания в упоре на брусьях;
- лёжа на наклонной скамье вниз головой, разведение рук с гантелями.

Для мышц спины:

- тяга штанги к поясу в наклоне;
- стоя наклоны туловища вперёд со штангой на плечах;
- стоя поднимание плеч со штангой или гантелями в опущенных руках;
- из вися на перекладине узким хватом подтягивание, прогибаясь в спине, до касания перекладины грудью;
- сидя тяга ручки горизонтально на блочном тренажёре;
- лёжа животом на горизонтальной скамье, голени закреплены, подъём туловища.

Для мышц живота:

- лёжа на наклонной скамье, подбородок прижат, сгибание туловища;
- лёжа на наклонной скамье, подъём туловища с поворотами до касания локтем колена;
- стоя в наклоне с грифом штанги на плечах, повороты туловища вправо-влево;
- сидя сгибание туловища до касания коленями груди.

Для четырёхглавой мышцы бедра (квадрицепса):

- приседания со штангой на плечах;
- жим штанги ногами на тренажёре "Гак".
- сидя разгибание ног на тренажёре.

Для двуглавой мышцы бедра (бицепса):

- лёжа сгибание ног на тренажёре.

Для мышц голени:

- стоя подъём на носки со штангой на плечах;
 - стоя подъём носков ступней ног с отягощ
- Для мышц предплечья:
- поочерёдное растягивание пальцами резинового жгута или пружинного эспандера;
 - сидя (предплечье на коленях) сгибание рук в запястьях на блочном тренажёре;

- стоя 10 кг, диск от штанги в руках, подбрасывание и ловля правой и левой рукой поочередно.

Для мышц предплечья:

- поочередное растягивание пальцами резинового жгута или пружинного эспандера;
- сидя (предплечье на коленях) сгибание рук в запястьях на блочном тренажёре;
- стоя 10 кг, диск от штанги в руках, подбрасывание и ловля правой и левой рукой поочередно.

Пример комплекса упражнений с гирями (вес гирь 16 кг.):

- лёжа спиной на скамье, гири у плеч (сгибание и разгибание рук);
- стоя, гиря в опущенной правой руке: слегка согнув ноги, выполнять круги гирей вперёд назад. То же повторить левой рукой;
- стоя, ноги вместе, гиря в обеих руках у плеч: выполнить выпад вправо, приседая на правой ноге, вернуться в исходное положение. То же выполнить, приседая на левую ногу;
- стоя, гиря на полу между ног, наклоняясь, согнуть ноги в коленях и поднять гирю вверх до уровня подбородка;
- стоя, гири у плеч, слегка согнуть ноги в коленях и, резко выпрямляя их, вытолкнуть гири вверх на прямые руки;
- стоя, гири у плеч, сделать выпад правой ногой вперёд, вернуться в исходное положение;
То же выполнить левой ногой;
- широкая стойка, гиря в правой руке, вращение гири вокруг туловища с перехватом руками гири;
 - стоя в наклоне, тяга гири к поясу;
 - широкая стойка, гири у плеч или на плечах, приседания;
 - стоя, гири у плеч, жим гири правой и левой рукой попеременно.

Пример комплекса специальных упражнений:

- лёжа на горизонтальной скамье жим штанги;
- лёжа на наклонной скамье вниз головой разведение рук с гантелями;
- лёжа поперёк скамьи, отведение рук с отягощением за голову;
- сидя на тренажёре сведение рук;
- лёжа на наклонной скамье вверх головой разведение рук с гантелями;
- стоя штанга в руках поднимание штанги до уровня подбородка;
- сидя тяга горизонтального блока к груди;
- сидя тяга вертикального блока за голову;
- стоя и сидя на скамье Скотта сгибание рук со штангой на бицепс;
- стоя разгибание рук на трицепс на вертикальном блоке;
- лёжа на полу подъём туловища с поворотами;
- стоя со штангой на плечах приседания;
- в висе на перекладине сгибание ног в коленях.