

Министерство образования и науки Самарской области
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр «Южный город»
пос. Придорожный муниципального района Волжский Самарской области
Центр дополнительного образования

РЕКОМЕНДОВАНО

Методическим советом
Протокол №2
от «22» мая 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора №149-цдо от 22.05.2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивная направленность
«Гиревой спорт»**

Возраст учащихся: 13 -17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчики:
Фролов Евгений Иванович
тренер - преподаватель

п. Придорожный, 2024

Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Гиревой спорт» включает в себя 3 модуля.

Данная программа предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков.

Данная программа направлена на приобщении школьников к здоровому образу жизни, создание условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Гиревой спорт» физкультурно-спортивная.

Актуальность программы

Программа по гиревому спорту составлена на основе нормативных документов Министерства образования и науки РФ и Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ, регламентирующих работу спортивных школ с учетом многолетнего передового опыта работы по подготовке высококвалифицированных спортсменов и результатов научных исследований.

Большое значение для реализации целей спортивной подготовки гиревиков имеет использование в работе передовых методов обучения, тренировки и организации учебно-тренировочного и воспитательного процесса с помощью единой методической системы, доведенной до уровня поурочных программ.

При занятиях гиревым спортом, в первую очередь, важно обратить внимание на состояние здоровья. Не должно быть никаких проблем с сердечно - сосудистой системой, печенью, состоянием позвоночника и др.

Физическое развитие должно быть на уровне соответствующих возрастных норм (имеется в виду рост, вес, окружность и экскурсия грудной клетки, жизненная емкость легких, сила кисти и становая сила).

Обязательное условие занятий с юными гиревиками - максимальное использование средств, обеспечивающих всестороннее физическое развитие.

Разносторонняя физическая подготовка позволяет успешно развивать физические качества, совершенствует деятельность костно-мышечного аппарата, нервной, сердечно - сосудистой и дыхательной систем и всего организма. Разнообразные физические упражнения, разносторонне воздействуя на организм, способствуют активному отдыху, снимают

утомление, исключают возможное появление различного рода морфологических и функциональных отклонений.

Гиревой спорт в нашей стране давно завоевал популярность, и особенно среди детей, подростков и юношей.

Программа нацелена на решение задач, определенных следующими нормативными документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ.
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р).
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р).
- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р).
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441).
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по

подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

- Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 12.09.2022 №МО/1141-ТУ «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (новая редакция дополненная)».

- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам».

Новизна программы состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории. Программа составлена в поддержку основной рабочей программе по физической культуре. Отличительная особенность образовательной программы заключается в организации учебного процесса, который включает в себя не только занятия с тренером в тренажерном зале, но и активную самостоятельную тренировочную деятельность. Программа подходит для занимающихся различной степени физической подготовленности.

Педагогическая целесообразность. Занятия по программе «Гиревой спорт» дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Спортивные мероприятия проводятся с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся; достижения всестороннего развития, приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств таких как сила, быстрота, выносливость, воля, ловкость.

В процессе обучения, у обучаемых формируются двигательные умения и навыки, и одновременно происходит развитие физических (двигательных) качеств. Эти явления взаимосвязаны, но каждому присущи определенные средства и методы. Кроме того, существуют средства и методы интегрального воздействия, способствующие целостному проявлению навыков, качеств, знаний.

Программа направлена на укрепление здоровья учащихся, формирование навыков здорового образа жизни, формирование спортивного мастерства, формирование морально-волевых качеств.

Форма занятий – групповая (занятия проводятся в одновозрастных группах, численный состав – 15 чел. в группе).

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы от 13 до 17 лет.

Сроки реализации программы: 1 год.

Режим занятий, в неделю 3,5 часа. В год 36 недель – 126 часов.

Результаты освоения программы:

- формирование культуры здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта;
- развитие и поддержка наиболее талантливой молодежи в области физической культуры и спорта;
- адаптация молодежи к жизни в обществе (универсальные компетенции).

Планируемые ожидаемые результаты обучения.

Личностными результатами освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий спортивными играми;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой, тренерской и соревновательной деятельности.

Регулятивные результаты:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью тренера, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать спортивные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата,
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному тренером заданию, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- учиться совместно с тренером и другими спортсменами давать эмоциональную оценку деятельности команды на тренировке,
- формировать умения организовывать места занятий физическими упражнениями в сотрудничестве с тренером;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время тренировок;
- адекватно воспринимать оценку тренера, игроков, родителей и других людей во время соревнований, индивидуальных и групповых заданий; - оценивать правильность выполнения спортивного действия.

Коммуникативные результаты:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание;
- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль, слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в тренажерном зале и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика),
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёрами.

Предметные результаты.

Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

Данная программа позволит решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждению интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Гиревой спорт», направленная на удовлетворение потребностей в совершенствовании своего тела, движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Цель: - создание условий для удовлетворения потребности ребенка двигательной активности через занятия гиревым спортом.

Задачи:

1. Образовательные:

- обучить учащихся техническим методам гиревого спорта;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивного направления (Гиревой спорт);
- обучить учащихся техническим приёмам гиревого спорта;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

2. Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества;
- способствовать повышению работоспособности учащихся;
- развивать двигательные способности;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

3. Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели

Учебный план программы

№	Наименование модуля	Количество учебных часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Базовый подготовительный	5	35	40
2	Базовый основной(Специальная физическая подготовка по набору мышечной массы.)	5	51	56
3	Базовый поддерживающий. (Специальная физическая подготовка на выносливость.)	5	25	30
Итого		15	111	126

Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы

Для того чтобы оценить усвоение программы, в течение года используются следующие методы диагностики: тестирование (контрольные упражнения), участие в соревнованиях

По завершению учебного плана каждого модуля оценивание умений проводится посредством сдачи контрольный нормативов в форме соревнований.

Формы контроля качества образовательного процесса:

- наблюдение,
- тестирование,
- участие в соревнованиях.
-

Модуль Базовый подготовительный.

Цель: создание условий для формирования интереса у учащихся к занятиям гиревым спортом.

Задачи:

Обучающие:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- закаливание организма, развитие гигиенических навыков и привычки ежедневно заботиться о своем здоровье

Развивающие:

- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие быстроты, ловкости, гибкости;
- обучение основам Гиревого спорта.

Воспитательные:

- развитие потребностей в здоровом образе жизни;
- формирование негативного отношения к вредным привычкам;
- развитие целеустремленности, смелости, выносливости, решительности, способности к сотрудничеству, чувства коллективизма.

Ожидаемые результаты

Занимающийся должен знать:

- сведения о строении и функциях организма;
- влияние физических упражнений на организм занимающихся;

Содержание и методика контрольных испытаний.

Физическое развитие – обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	История развития Гиревого спорта. Знакомство с тренажерным залом. Знакомство со спортивным инвентарем. Техника безопасности при занятиях в тренажерном зале. Общеразвивающие упражнения.	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение
2.	Общеразвивающие упражнения на мышцы рук.		1	1	Беседа, наблюдение
3.	Общеразвивающие упражнения с гантелями, гирями для мышц ног.		1	1	Беседа, наблюдение
4.	Сведения о строении и функциях	0,5	1	1,5	Беседа,

	организма ОФП				наблюдение.
5.	Общеразвивающие упражнения для мышц спины.		1	1	Беседа, наблюдение
6.	ОФП Подвижные игры. Эстафеты. Обще развивающие упражнения для ног.		1	1	Беседа, наблюдение.
7.	Сведения о строении и функциях организма. ОФП. Общеразвивающие упражнения.	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение,
8.	ОФП. Основы техники выполнения упражнений в гиревом спорте Стойка гиревика. тех. Упр.: жима гири одной рукой стоя от плеча.		1	1	Беседа, наблюдение,
9.	ОФП. Разучивание комплекса упражнений с гантелями №1*2р Кроссовая подготовка.		1	1	Беседа, наблюдение,

10.	Освоение фаз рывка гирей одной рукой. Основной старт (динамический). Изучение маятникового движения.	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение,
11.	Стойка гиревика, правильное положение гирь на груди. Жим двух гирь от груди в стойке.		1	1	Беседа, наблюдение,
12.	Разучивание комплекса упражнений с гантелями № 2. Кроссовая подготовка.		1	1	Беседа, наблюдение,
13.	Влияние физических упражнений на организм	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение,

	<p>занимающихся. Правильное и здоровое питание. Подвижные игры</p>				
14.	<p>Освоение фаз рывка гирей одной рукой. Подъем до полу- подседа (тяга и подрыв).</p>		1	1	<p>Беседа, наблюдение, Разучивание</p>
15.	<p>Разучивание комплекса упражнений с гантелями 2*2р. Кроссовая подготовка.</p>		1	1	<p>Беседа, наблюдение, Разучивание</p>

16.	Освоение фаз толчка 2-х гирь от груди. Выталкивание.		1	1	Беседа, наблюдение, Разучивание
17.	Разучивание комплекса упражнений с гантелями № 3. Кроссовая подготовка		1	1	Беседа, наблюдение.
18.	ОФП.		1	1	

	Специально-вспомогательные упражнения для мышц ног.				Беседа, наблюдение,
19	ОФП Специально-вспомогательные упражнения для мышц спины.	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение,
20	ОФП Специально-вспомогательные упражнения для мышц рук		1	1	Беседа, наблюдение,
21	Стойка гиревика. Освоение фаз толчка двух гирь от груди. Полу-подсед, выталкивание.		1	1	Беседа, наблюдение,
22	ОФП. Приседания со штангой. 10 подходов по 1 мин. Специально-вспомогательные	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение,

	упражнения.				
23	ОФП. Становая тяга. 4-5 подходов по 10-15 раз. Специально-вспомогательные упражнения.		1	1	Беседа, наблюдение,
24	Сдача контрольных нормативов по ОФП.		1	1	Беседа, наблюдение,
25	Упражнения для мышц шеи - наклоны головы вперед-назад с отягощением.		1	1	Беседа, наблюдение,
26	Разучивание комплекса упражнений с гантелями № 3*2р. Кроссовая подготовка.		1	1	Беседа, наблюдение, процесс.
27	Освоение фаз рывка гирей одной рукой: Полу-подсед и фиксация гири сверху.	0,5	1	1,5	Беседа,

					наблюдение,
28	Упражнения на двуглавую мышцу плеча - изолированные сгибания руки в локтевом суставе, сидя в наклоне, подъем штанги различным хватом в положении стоя, подъем гантелей сидя с разворотом кистей рук, упражнение «МОЛОТОК»;		1	1	Беседа, наблюдение,
29	Освоение фаз толчка двух гирь. Полуподсед с выпрямлением рук вверху и выпрямление ног.		1	1	Беседа, наблюдение,
30	Освоение фаз рывка гирей одной рукой: опускание гири.	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение,

31	Освоение фаз толчка двух гирь: опускание гирь на грудь.		1	1	Беседа, наблюдение,
32	Подъем гирь(рывок). Общая траектория подъема гирь, правильное положение дужки гири в верхнем и нижнем положениях.		1	1	Беседа, наблюдение,
33	Классический толчок(Общая траектория подъема гирь.)	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение,
34	Прямая мышца живота - подтягивание ног сидя на скамье, поднимание и опускание согнутых ног в положение лежа. Упражнения для мышц ног.		1	1	Наблюдение, соревнования
35	Контрольные		1	1	Контрольные

	испытания				испытания
	Итого:	5	35	40	

Содержание модуля базового подготовительного.

Теоретическая подготовка - 5 часов.

1. Физическая культура и спорт в России -/1 час/.
2. Сведения о строении и функциях организма человека /1 час/.
Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система в ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп.
3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся /1 час/.
Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов.
4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль /1 час/. Гигиенические требования к местам проведения занятий. Временные ограничения и противопоказания к занятиям Гиревым спортом. Понятие о травмах, их причины и профилактика. Первая помощь при ушибах, растяжении связок.
5. Правила Гиревого спорта, основы методики обучения Гиревому спорту /1 час/. Форма Гиревиков.

Техническая подготовка.

Для групп начальной подготовки:

Техника выполнения упражнений в гиревом спорте – один из главных разделов подготовки спортсмена. Что такое техническое мастерство, от чего оно зависит. Необходимость всестороннего физического развития.

Человек, как биомеханическая система. Биомеханические звенья человеческого тела. Роль нервно-мышечного аппарата в двигательной деятельности гиревика. Сокращение мышечных групп – причина вращения звеньев тела. Перемещение звеньев тела относительно друг друга – причина движения гири.

Основные параметры движения атлета и гири. Усилия, прикладываемые атлетом к опоре и гире. Ускорение, скорость и вертикальное перемещение гири.

Траектория движения снаряда. Характер изменения суставных углов, мышечная координация и характер возбуждения мышц при выполнении упражнений в гиревом спорте.

Сила и скорость сокращения мышц – фактор, определяющий спортивный результат. Режимы мышечной деятельности: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Скоростно-силовая подготовка гиревика

Особенности техники выполнения упражнений с гирей: небольшой вес снаряда, ограниченность в амплитуде движений, лимит времени, ограниченная площадь опоры, сложность коррекции движения.

Влияние на технику анатомических и антропометрических данных атлета. Определение стартового положения в зависимости от антропометрических данных и развития двигательных качеств атлета.

Характер приложения усилий к гире в начальный момент выполнения упражнений. Взаимосвязь, прикладываемых атлетом усилий с кинематикой суставных перемещений в процессе выполнения всего упражнения.

Система «атлет-гирия». Движение общего центра тяжести (ОЦТ) системы при выполнении упражнений. Перемещение звеньев тела и снаряда относительно друг друга в процессе выполнения упражнений.

Гибкость – одно из основных качеств гиревика, необходимых для успешного выполнения упражнения в гиревом спорте. Взаимосвязь, гибкости и минимального расстояния подъема гири, как одного из составляющих высокого спортивного результата.

Контрольное занятие: практическое задание: проходка.

Модуль Базовый основной.

Цель: формирование основ техники, изучение базовых элементов в гиревом спорте

Задачи:

Обучающие:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- закаливание организма, развитие гигиенических навыков и привычки ежедневно заботиться о своем здоровье;
- обучить учащихся техники выполнения базовых элементов.;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие быстроты, ловкости, гибкости;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями вовремя тренировочного цикла.

Воспитательные:

- развитие потребностей в здоровом образе жизни;
- формирование негативного отношения к вредным привычкам;
- развитие целеустремленности, смелости, выносливости, решительности, способности к сотрудничеству, чувства коллективизма.
- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе.

Ожидаемые результаты

Занимающийся должен знать:

- сведения о строении и функциях организма;
- влияние физических упражнений на организм занимающихся;

Содержание и методика контрольных испытаний.

Физическое развитие – обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Общая физическая подготовка.

Бег 1000, 2000, 3000 метров. Прыжок в длину с места. Измерения производятся по общепринятым правилам отсчета длины прыжка. Каждый испытуемый имеет две попытки, засчитывается лучший результат.

Специальная физическая подготовка

Прыжок вверх с места.

Шести минутный бег.

Техническая подготовка.

Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	ОФП. Техника безопасности во	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, процесс освоения

	<p>время тренировочного процесса в тренажерном зале.</p> <p>Правила Соревнований в гиревом спорте.</p>				
2.	<p>Подъем гирь (рывок). Общая траектория подъема гирь (дыхание)</p>		1	1	<p>Беседа, наблюдение, процесс освоения</p>
3.	<p>Толчок гирь по длинному циклу (подъем гирь на грудь до полу- подседа).</p>		1	1	<p>Беседа, наблюдение, процесс освоения</p>
4.	<p>Толчок гирь по длинному циклу. (Общая траектория подъема гирь, дыхание).</p>	0,5	1	1,5	<p>Беседа, наблюдение, процесс освоения</p>

5.	Румынская тяга. 3 подхода по 7-8 раз. Вспомогательные упражнения.		1	1	Беседа, наблюдение, процесс освоения
6.	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Выполнение контрольных нормативов.		1	1	Беседа, наблюдение, процесс освоения
7.	Широчайшие мышцы спины - становая тяга на прямых ногах, тяга штанги или гантелей в наклоне, подтягивание широким и узким хватом, комбинированное подтягивание (к груди и за голов	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, процесс освоения
8.	Классический толчок одной рукой. Круговая тренировка: I прог. * 1.		1	1	Беседа, наблюдение, процесс освоения
9.	Особенности техники выполнения упражнений с гирями. Рывок гири (10,15% от ПМ) * 2. Тех. упр.: махи гирей		1	1	Беседа, наблюдение,

	со сменой рук. Выпады с фиксацией гири.				
--	--	--	--	--	--

					процесс освоения
10.	Икроножные мышцы - поднимания стопы не отрывая пятку, стоя и сидя, прохождения на носках вперед-назад с отягощением.	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, процесс освоения
11.	Контрольные нормативы с гирей		1	1	Беседа, наблюдение, соревнование
12.	Классический толчок- (25% от ПМ)*2. Круговая тренировка: I прог. * 1.		1	1	Беседа, наблюдение, процесс освоения

13.	<p>Рывок гири (25,30% от ПМ) * 2.Тех. упр.: махи гирей со сменой рук. Выпады с фиксацией гири</p>	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, процесс освоения
14.	<p>Классический толчок- (30,40% от ПМ). Круговая тренировка: I прог. * 2.</p>		1	1	Беседа, наблюдение, процесс освоения

15.	ОФП Гигиенические требования к занимающимся, упражнения на развитие мышц спины		1	1	Беседа, наблюдение, процесс освоения
16.	ОФП Влияние физических упражнений на организм спортсмена, упражнения на развитие мышц ног и гибкости.		1	1	Беседа, наблюдение, процесс освоения
17.	ОФП Общая характеристика спортивной подготовки. Воспитание нравственных и волевых качеств, упражнения на развитие плечевого пояса и мышц туловища		1	1	Беседа, наблюдение, процесс освоения
18.	Рывок гири (30,40% от ПМ) * 2. Тех. упрж.: Махи гирей со сменой со сменой рук, выпады с фиксацией		1	1	Беседа, наблюдение, процесс освоения

19	Классический толчок- (30,40% * 2 от ПМ). Круговая тренировка: I прог. * 2	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, процесс освоения
20	Рывок гири (30,40,50% от ПМ). Тех. упрж.: Махи гири со сменой рук, выпады с фиксацией гири.		1	1	Беседа, наблюдение, процесс освоения
21	Классический толчок(30,40,50% от ПМ). Тех. упрж.: подъем гири на грудь, швунг.		1	1	Беседа, наблюдение, процесс освоения
22	Рывок гири (20,40,60% от ПМ). Тех. упрж.: Махи двумя руками, наклоны, вис.	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, процесс освоения

23	Классический толчок- (30,40,50,60% от ПМ). Тех. упрж.: подъем гирь на грудь, швунг, выпрыгивания.		1	1	Беседа, наблюдение, процесс освоения
24	Рывок гири(30,40,60% * 2% от		1	1	Беседа, наблюдение, процесс освоения
25	ПМ). Тех. упрж.: Махи двумя руками, наклоны, вис.		1	1	Беседа, наблюдение, процесс освоения
26	Классический толчок- 25-40,50,65% от ПМ). Тех. упрж.: подъем гирь на грудь, швунг, выпрыгивания.		1	1	Беседа, наблюдение, процесс освоения
27	ОФП Выпрыгивания из полу приседа Упражнения для мышц спины.	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, процесс освоения
28	ОФП. Упражнения для рук		1	1	Беседа, наблюдение, процесс освоения

	на турнике				
29	Рывок гири (30,40,60*2% от ПМ). Тех. упрж.: махи двумя руками, наклоны, вис.		1	1	Беседа, наблюдение, процесс освоения
30	Рывок гири(20,40,70% от ПМ). Тех. упрж.: махи двумя руками, наклоны, вис.	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, процесс освоения
31	ОФП Румынская тяга. 3 подхода по 7-8 раз. Вспомогательные упражнения.		1	1	Беседа, наблюдение, процесс освоения
32	Классический толчок(25-40, 75-80% от ПМ). Тех. упрж.: подъем гири на грудь, швунг, выпрыгивания.		1	1	Беседа, наблюдение, процесс освоения
33	Рывок гири(20-30%,75-80% от ПМ). Тех. упрж.: махи двумя руками, наклоны, вис.	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение,

					процесс освоения
34	Классический толчок- (20,85% от ПМ), 1 мин * МАХ). Тех. упрж.: подъем гирь на грудь, швунг, выпрыгивания.		1	1	Беседа, наблюдение, процесс освоения
35	ОФП упражнения на развитие мышц ног и гибкости. Вспомогательные упражнения.		1	1	Беседа, наблюдение, процесс освоения
36	Контрольные нормативы		1	1	Беседа, наблюдение, Соревнования.
37	ОФП. Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса		1	1	Беседа, наблюдение, процесс освоения
38	ОФП. Упражнения для мышц спины		1	1	Беседа, наблюдение, процесс освоения
39	ОФП. Гигиенические требования к		1	1	Беседа, наблюдение, процесс освоения

40	Рывок гири(80-90% от ПМ). Тех. упрж.: махи двумя руками, наклоны, вис.		1	1	Беседа, наблюдение, процесс освоения
41	ОФП. Упражнения для мышц спины		1	1	Беседа, наблюдение, процесс освоения
42	Классический толчок-(20-90% от ПМ, 1 мин * МАХ). Тех. упрж.: Рывок гири с дополнительным махом.		1	1	Беседа, наблюдение, процесс освоения
43	Классический толчок, рывок облегченных гирь(100 % от ПМ). Стретчинг.		1	1	Беседа, наблюдение, процесс освоения
44	Классический толчок, рывок гири(20-35% от ПМ)* 2-3. Стретчинг.		1	1	Беседа, наблюдение, процесс освоения
45	Правила проведения соревнований в гиревом спорте. Соревнования по подъему гирь в классическом толчке и рывке.		1	1	Беседа, наблюдение, процесс освоения
46	ОФП. Упражнения на тренажере «Разгибание ног»		1	1	Беседа, наблюдение, процесс освоения

	Упражнения для рук на турнике.				
47	Самоконтроль занимающихся физической культурой. Силовая подготовка на тренажерах. Стретчинг.		1	1	Беседа, наблюдение, процесс освоения
48	Швунг 5*10. Толчок гири одной рукой(16 кг-2,4,6,8,10р чередуя руки). СПУ: жим штанги стоя, приседания.		1	1	Беседа, наблюдение, процесс освоения
49	ОФП. Приседания со штангой на плечах 6 по 8—12.		1	1	Беседа, наблюдение, процесс освоения
50	Рывок гири со сменой рук(16*5мин смена3-5р). СПУ: тяга в наклоне, становая тяга, пресс.		1	1	Беседа, наблюдение, процесс освоения

51	Контрольные нормативы		1	1	Соревнования
Итого:		5	51	56	

Содержание модуля базового основного.

Теоретическая подготовка - 5 часов.

1. Физическая культура и спорт в России /1 часа/.
2. Состояние и развитие Гиревого спорта в Самаре и в России /1 час/.
3. Сведения о строении и функция организма человека /1 час/.

Основные сведения о сердечно - сосудистой системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Расположение основных мышечных групп.

4. Влияние физических упражнений, на организм занимающихся /1 часа/.

Влияние занятий физическими упражнениями на развитие сердечно-сосудистой системы. Воздействие физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий Гиревым спортом.

5. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль /1 часа/.

Общие гигиенические требования к занимающимся Гиревым спортом с учетом специфических его особенностей. Общий режим дня. Гигиена сна, гигиена питания. Уход за кожей, волосами, гигиена полости рта, ушей, глаз, уход за ногами. Гигиена одежды и обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде. Предупреждение спортивных травм при занятиях Гиревым спортом.

Модуль Базовый поддерживающий.

Цель: формирование основ техники выполнения базовых элементов в Гиревом спорте.

Обучающие:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- закаливание организма, развитие гигиенических навыков и привычки повседневно заботиться о своем здоровье

Развивающие:

- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие быстроты, ловкости, гибкости;
- обучение основам тактики выступления на соревнованиях.

Воспитательные:

- развитие потребностей в здоровом образе жизни;
- формирование негативного отношения к вредным привычкам;
- развитие целеустремленности, смелости, выносливости, решительности, способности к сотрудничеству, чувства коллективизма.

Ожидаемые результаты

Занимающийся должен знать:

- сведения о строении и функциях организма;
- влияние физических упражнений на организм занимающихся;

Содержание и методика контрольных испытаний.

Физическое развитие – обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Общая физическая подготовка.

Бег 1000, 2000, 3000 метров. Выполняется с высокого старта в соответствии с правилами легкоатлетический соревнований.

Прыжок в длину с места. Измерения производятся по общепринятым правилам отсчета длины прыжка. Каждый испытуемый имеет две попытки, засчитывается лучший результат.

Специальная физическая подготовка

Прыжок вверх с места.

Шестиминутный бег.

Техническая подготовка.

Комбинированное упражнение.

Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Техника безопасности во время тренировочного процесса в тренажерном зале. Правила соревнований, классификация категорий в Гиревом спорте.	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, процесс освоения
2.	Толчок гири на одной рукой(12-3*10р). СПУ: Жим стоя, выпрыгивания.		1	1	Беседа, наблюдение, процесс освоения
3.	ОФП Отжимание на брусьях с отягощением 4 по 12. Тяга штанги в наклоне 4 по 8.		1	1	Беседа, наблюдение, процесс освоения
4.	Строение и функции	0,5	1	1,5	Беседа,

	<p>организма</p> <p>ОФП Подтягивания на перекладине 4 по 12.</p>				наблюдение, процесс освоения
5.	<p>Рывок гири(12*40+40, 16*30+30, 20*20+20р).</p> <p>СПУ: Тяга из ямы, пресс.</p>		1	1	Беседа, наблюдение, процесс освоения
6.	<p>ОФП</p> <p>Широчайшие мышцы спины - становая тяга на прямых ногах, тяга штанги или гантелей в наклоне, подтягивание широким и узким хватом,</p>		1	1	Беседа, наблюдение, процесс освоения
7.		0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, процесс освоения

	<p>Приседания с прыжками, приседания со штангой на груди; жиме ногами вертикально и под углом, разгибании ног сидя, сгибании ног лёжа, сведение и разведение ног в специальном тренажёре, изометрические упражнения.</p>				
8.	<p>Рывок гири со сменой рук(20*4мин смена3-5р). СПУ: махи рывковые 2*20-30р, становая тяга, пресс.</p>		1	1	<p>Беседа, наблюдение, процесс освоения</p>
9.			1	1	<p>Беседа, наблюдение,</p>

	<p>ОФП Приседания со штангой на спине 6 по 10.</p> <p>Пресс, подъем ног на наклонной скамье — 6 серий до максимума.</p>				процесс освоения
10.	<p>Строение и функции организма</p> <p>ОФП Приседания со штангой на спине 6 по 10.</p> <p>Жим ногами лежа на специальном станке 4 по 10</p>	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, процесс освоения
11.	<p>ОФП упражнения на развитие плечевого пояса и мышц туловища</p> <p>Вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах. Основные упражнения.</p>		1	1	Беседа, наблюдение, процесс освоения

12.	<p>ОФП</p> <p>Повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях.</p> <p>Основные упражнения.</p> <p>Выпады со штангой на плечах, выпрыгивания с гирей между ног из средней стойки</p>		1	1	<p>Беседа, наблюдение, процесс освоения</p>
13.	<p>ОФП</p> <p>Вис на гимнастической стенке, подъем согнутых и прямых ног. Основные упражнения мышцы ног.</p>	0,5	1	1,5	<p>Беседа, наблюдение, процесс освоения</p>
14.	<p>Толчок гири одной рукой(16*5мин, 20*10р, 24-2*10р СПУ: отжимания на брусьях, приседания с гирями на груди.</p>		1	1	<p>Беседа, наблюдение, процесс освоения</p>

15.	<p>Личная гигиена спортсмена</p> <p>ОФП</p> <p>Подтягивание на перекладине, отжимание на параллельных брусьях, понимание туловища из положения лежа на спине, планка, приседание со штангой на плечах</p>	0,5	1	1,	Беседа, наблюдение, процесс освоения

	Вспомогательные упражнения.				
16.	ОФП Армейский рывок гири. Упражнения на турнике.		1	1	Беседа, наблюдение, процесс освоения
17.	ОФП Полу-присед широкая стойка ног. Упражнения на икры ног. Выпрыгивание со штангой.		1	1	Беседа, наблюдение, процесс освоения
18.	ОФП Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса. Упражнения для пресса. Отжимание от пола с	0,5	1	1.5	Беседа, наблюдение, процесс освоения

	разной постановкой рук. Игра баскетбол.				
19	Личная гигиена спортсмена ОФП. Упражнения для мышц спины. Упражнения для мышц спины на блоке.	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, процесс освоения
20	ОФП Рывок гири со сменой рук(20*4мин менять 3-5р). СПУ: махи рывковые, становая тяга, пресс.		1	1	Беседа, наблюдение, процесс освоения
21	ОФП Упражнения для мышц спины Становая тяга. Румынская тяга.		1	1	Беседа, наблюдение, процесс освоения
22	Классический толчок(12*4мин,16*3 мин,20*2м, 24*1мин). Круговая тренировка:	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, процесс освоения

	программа №2*1				
--	----------------	--	--	--	--

23	Рывок гири со сменой рук(20*5мин). СПУ: махи рывковые, удержание, пресс.		1	1	Беседа, наблюдение, процесс освоения
24	Классический толчок(12,16,20*1мин ,24*3*1мин) Круговая тренировка: программа №2-3*1.	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, процесс освоения
25	Контрольные испытания		1	1	Контрольные испытания
Итого:		5	25	30	

Содержание модуля базового поддерживающего

Теоретическая подготовка - 5 часов.

1. Физическая культура и спорт в России /1 часа/.
2. Состояние и развитие Гиревого спорта в Самаре и в России /1 час/.
3. Сведения о строении и функция организма человека /1 час/.

Основные сведения о сердечно - сосудистой системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Расположение основных мышечных групп.

4. Влияние физических упражнений, на организм занимающихся /1 часа/.

Влияние занятий физическими упражнениями на развитие сердечно-сосудистой системы. Воздействие физических упражнений на систему дыхания.

6. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль /1 часа/.

Общие гигиенические требования к занимающимся Гиревым спортом с учетом специфических его особенностей. Общий режим дня. Гигиена сна, гигиена питания. Уход за кожей, волосами, гигиена полости рта, ушей, глаз,

уход за ногами. Гигиена одежды и обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде. Предупреждение спортивных травм при занятиях Пауэрлифтингом.

Тактическая подготовка.

Тактическая подготовка в системе тренировки гиревиков содержание.

В современном обществе спорт является специфическим феноменом, входящим в состав общечеловеческой культуры. Он глубоко проникает и благотворно действует на многие стороны жизнедеятельности общества. В условиях современной жизни спорт является выразителем социальной активности людей и служит эталонной моделью, создающей гармоничную личность. Жесткая, бескомпромиссная борьба не может не притягивать внимания людей, учитывая большую экономическую составляющую спорта. Это диктует ученым, тренерам и самим спортсменам необходимость поиска резервов, позволяющих показывать все более высокие результаты. Плотность результатов, показываемых атлетами на крупнейших соревнованиях, очень велика. Часто победителей от призеров отделяет минимальное преимущество, в этом случае на первое место выходят такие элементы подготовки как стратегическое и тактическое планирование не только конкретного старта, но и всего учебно-тренировочного процесса. Грамотное, обоснованное планирование способно дать то неуловимое, что, в конечном счете позволяет получить преимущество. Вопросы тактической подготовки занимали ученых в области спорта во все времена.

В некоторых видах спорта тактическая подготовка является важнейшей составляющей наряду с физической, технической, психологической это игровые виды спорта, есть виды спорта, в которых тактика очень важна, но в большей степени результат зависит от других сторон подготовки.

В гиревом спорте, на первый взгляд, нет необходимости серьезно заниматься тактической подготовкой, так как спортсмен имеет строго регламентированную структуру соревновательной деятельности, обусловленную правилами два движения с снарядом (рывок гири одной рукой, толчок двух гирь), поднял больше (в сумме двух движений) победил. Но на соревнованиях высокого уровня (Чемпионаты России, Европы, Мира) вопросы тактической борьбы часто решают исход поединка. Так как автор является Мастером спорта международного класса по гиревому спорту, и ему на практике приходится сталкиваться с вопросами детализации всех сторон подготовки спортсменов высокого класса, интерес в определении форм, методов, места и роли тактической подготовки в системе тренировки спортсменов очевиден,

этим интересом обусловлен выбор темы выпускной квалификационной работы.

Интегральная подготовка.

Отдельные качества, способности и умения, проявляемые в тренировочных упражнениях, часто не могут проявляться в соревновательных упражнениях. Поэтому необходим особый раздел подготовки, обеспечивающий согласованность и эффективность комплексного проявления всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности.

Интегральная подготовка (ИП) спортсмена направлена на объединение и комплексную реализацию различных сторон (видов) подготовленности спортсмена: физической, технической, тактической, психологической, теоретической в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

Цель ИП - обеспечение слаженности и эффективности комплексного проявления всех сторон подготовки, определяющий успех соревновательной деятельности.

Задачи интегральной подготовки:

1. Приобретение и совершенствование спортивного мастерства;
2. Комплексное совершенствование всех сторон подготовленности (физической, технической, тактической, психологической, теоретической);
3. Комплексная реализация всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности.

В любом виде спорта, интегральная подготовка является одним из важнейших факторов приобретения и совершенствования спортивного мастерства. Интегральная подготовка формируется в процессе многолетней подготовки спортсмена. Например, в спортивных играх, чтобы играть хорошо, команда должна на протяжении всего года. Только в играх раскрываются возможности каждого спортсмена, налаживается и закрепляется связь между всеми игроками, совершенствуются технические и тактические навыки, обеспечивается гармоническое развитие всех органов и систем организма, психических качеств и свойств личности в соответствии с требованиями соревновательной обстановки, характерной для данного вида спорта. Особое внимание интегральной подготовке уделяется также в спортивных единоборствах: во всех видах борьбы нельзя подготовить спортсмена без боевой практики во многих соревнованиях. Не так велики значение интегральной подготовки для спортсменов, специализирующихся в циклических видах спорта, в которых общее количество технических приемов и тактических действий в целом ограничено, а основной объем

тренировочной работы циклического характера по форме, структуре, особенностям функционирования систем организма максимально приближен к соревновательному.

Для характеристики конечного исхода спортивного соревнования используются такие термины, как «спортивный результат», «спортивное достижение», «спортивный успех» и др. наиболее широким среди данных понятий является «спортивный результат». Спортивный результат – специфический интегральный продукт соревновательной деятельности.

Спортивный результат – показатель реализации спортивных возможностей спортсмена или спортивной команды в соревновательной деятельности, оцениваемый по установленным в спорте критериям.

Раздел воспитания

1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей.

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачи воспитания детей по программе заключаются в усвоении ими знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний); формировании и развитии личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие); приобретении соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний.

Основные целевые ориентиры воспитания в программе:

- понимания ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни;
- безопасного поведения;
- культуры самоконтроля своего физического состояния;
- стремления к соблюдению норм спортивной этики;
- уважения к старшим, наставникам;
- дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности;
- сознания ценности физической культуры, эстетики спорта;
- интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений;
- стремления к командному взаимодействию, к общей победе.

2. Формы и методы воспитания

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей,

педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

3. Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к тренеру, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год). Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных. **4. Календарный план воспитательной работы**

№п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1	«ФизкультПривет!»	сентябрь	Массовый спортивный праздник	Фото материалы выступлений, публикация постов в официальной группе Вконтакте
2	«История развития Гиревого спорта»	ноябрь	Тематическая беседа	Фото материалы выступлений,

				публикация постов в официальной группе Вконтакте
3	«Гиревой спорт в школе»	декабрь	Спортивный фестиваль	Фото материалы выступлений, публикация постов в официальной группе Вконтакте
4	«С новым годом!»	декабрь	Праздник с родителями	Фото материалы выступлений, публикация постов в официальной группе Вконтакте
5	«23+8»	март	Спортивный праздник с родителями, посвященный 23 февраля и 8 марта»	Фото материалы выступлений, публикация постов в официальной группе Вконтакте
6	Организационные собрания с родителями, консультации	В течение года	Групповые, индивидуальные консультации, открытые тренировки	Фото материалы

Материально-техническое обеспечение образовательной программы

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный тренажерный зал ОУ с различными тренажерными станками.

Спортивный инвентарь:

- Штанги.
- Гантели.
- Набивные мячи.
- Скакалки.
- Гимнастические стенки.
- Брусья
- Игровой зал
- Гири 16, 24,32.

Литература (для обучающихся)

1. Дворкин, Л. С. Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л. С. Дворкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2001. – 384 с.

2. Гиревой спорт: Правила соревнований. – Рыбинск: Президиум ВФГС, 2007. – 12 с.
3. Воротынцев, А. И. Гири. Спорт сильных и здоровых/ А. И. Воротынцев. – М.: Советский спорт, 2002. – 272 с.: ил.

Литература (для педагогов)

1. Тихонов В. Ф., Суховей А. В., Леонов Д. В. Основы гиревого спорта: Обучение двигательным действиям и методика тренировки – Советский спорт, 2009 – 328 с.
2. Виноградов Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки: Учебник для высших учебных заведений/ Г. П. Виноградов – М.: Советский спорт, 2009. – 328 с.
3. Добровольский С.С. Техника гиревого двоеборья и методика ее совершенствования: Учебное пособие / С. С. Добровольский, В. Ф. Тихонов. – Хабаровск: ДВГАФК, 2004. - 108 с.: ил.
4. Методики повышения спортивного мастерства в гиревом спорте/сост. И. В. Морозов//Ежегодник, вып. №2. – Ростов- н/Д: Ростовский филиал РСБИ, 2008. -112 с.: ил.

