****

**Пояснительная записка**

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 X века.

Актуальность: 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 общественности.

Значимость: 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 массовых праздников, проведению соревнований, использованию его в системе физического воспитания в образовательных учреждениях.

Новизна: Программный материал объединён в условную систему спортивной подготовки.

Отличительная особенность: При разработке программы был использован собственный опыт, опыт обучения и тренировки спортсменов-гиревиков, ведущих тренеров России, результаты проводимых исследований в области гиревого спорта, практические рекомендации и различные литературные данные по вопросам истории физической культуры, гиревого спорта, физиологии и анатомии, спортивной медицины, гигиены. Большое внимание уделено *силовому жонглированию*.

Жонглирование гирями развивает, кроме силовых, координационные способности, а также повышает интерес к занятиям гирями.

Виды жонглирования:

Индивидуальное (вращение от себя, вращение на себя)

Жонглирование в парах (одной гирей, встречное – двумя гирями)

Жонглирование в тройках (одновременно двумя, тремя гирями)

Жонглирование в четверках (двумя и встречное четырьмя гирями

Полезность: Каждый занимающийся в равной степени должен овладеть техникой соревновательных упражнений и тактическими вариантами ведения спортивной борьбы. Основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке с использованием, в основном, средств ОФП, освоению технических элементов и формированию практических навыков. Основное внимание в спортивно-оздоровительной группе  уделяется технически правильному выполнению упражнений, а не их результату.

Дополнительная общеобразовательная программа «Гиревой спорт» разработана в соответствии:

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

Приказ Министерства образования и науки РФ № 196 от 09.11.2018 г «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

 Цели:

      1. Воспитание разносторонней, гармонично развитой личности гражданина-патриота, способного стать достойным и полноправным членом нашего общества.

       2.Физическое и духовное совершенствование воспитанников через занятия гиревым спортом и общение с коллективом.

Основные задачи:

 1. Содействие гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья воспитанников.

 2. Пропаганда здорового образа жизни и профилактике вредных привычек и правонарушений, воспитание морально-этических и волевых качеств у подростков.

 3. Подготовка спортсменов-гиревиков для участия в районных и областных соревнованиях.

 4.  Расширение сферы спортивно-культурных контактов детей и подростков, занимающихся в секции гиревого спорта.

Решению этих задач способствуют:

      1. Привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям гиревым спортом.

      2. Популяризация и развитие гиревого спорта, а также включение его в основной педагогический процесс физического воспитания учащихся. Несмотря на спортивную направленность моей программы её важной частью является воспитательная работа, проводимая с учащимися.

Формирование у воспитанников таких личностных качеств, как уверенность в себе, чувство собственного достоинства, дисциплинированность, ответственность, трудолюбие, терпимость, доброжелательность, стойкость, мужество, общительность и т.д. происходит не только в процессе учебно – тренировочных занятий и соревнований, и при неформальном общении, в процессе проведения различных культурно – массовых мероприятий, совместных поездок и экскурсий. Участие в такого рода мероприятиях помогает подросткам преодолевать различные внутренние комплексы, развивает навыки межличностного общения, повышает интеллектуальный уровень и расширяет  кругозор, воспитывает чувства дружбы и товарищество, чувство коллективизма.

В теоретической части учащиеся знакомятся с развитием физкультурного движения и историей возникновения и развития гиревого спорта в России и мире, получают краткие знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, сведения по тактике – технической подготовке, методике обучения и тренировке.

 В практической части учащиеся овладевают техникой выполнения упражнений классического двоеборья и длинного цикла, выполнения упражнений, направленных на развитие физических качеств, выполняют контрольные нормативы и участвуют в соревнованиях в соответствии с календарным планом.

Учебно – тренировочный процесс строится в соответствии с задачами, стоящими перед  учебной группой. На занятиях осуществляется физкультурно – оздоровительная и воспитательная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и овладение основами техники работы на тренажёрах и спортоборудовании.

Занятия по теории проводятся в форме бесед.  Вопросы теоретической подготовки разбираются  на практических занятиях, на которых отводится несколько минут на беседы. Занятия проводятся с учётом возраста и объёма знаний занимающихся.

Основной формой организации и проведения учебно–тренировочного процесса является групповое занятие, состоящее из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части определяются свои задачи и средства их решения.

Срок реализации программы – 1 год. Программа рассчитана на  3 часа в неделю, 252 часа в год.

Результаты обучения по программе:

Критериями оценки достижения цели и задач, поставленных в данной программе, являются выполнение разрядных требований, испытаний по ОФП, результатом выступлений в соревнованиях.

*Универсальными компетенциями* учащихся являются:
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

- организовывать и проводить легкоатлетические упр.  во время самостоятельных занятий.

*Личностными результатами* освоения учащимися являются следующие умения:

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

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

*Метапредметными результатами* учащихся являются следующие умения:

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

*Предметными результатами* учащихся являются следующие умения:

- организовывать и проводить со сверстниками легко атлетические упр. и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

*Ожидаемый результат обучения по данной программе предполагает:*

Овладение всеми знаниями и умениями в соответствии с программным материалом.

Успешную сдачу контрольных нормативов по ОФП.

Выполнение юношеских и взрослых спортивных разрядов.

Высокий уровень физической подготовки учащихся как будущих защитников Отечества.

Высокий уровень морально-волевых качеств и определенную систему ценностных ориентаций.

Готовность дальнейшего совершенствования спортивного мастерства в других учебных заведениях по данному виду спорта.

Основными критериями оценки занимающихся являются:

стабильность состава обучающихся; уровень потенциальных возможностей обучающихся; динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся;

освоение теоретического раздела программы; отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Мониторинг образовательных результатов по следующим критериям:

*1. Образовательные:*

-история гиревого спорта;

-техника выполнения упражнений;

*2. Воспитательные:*

-воспитание патриотизма;

-умение работать в группах;

*3. Развивающие:*

-развитие творческого мышления;

-развитие кругозора ученика;

Показатели контроля:

Начальный уровень знания-1б.

Средний уровень знаний-2б.

Высокий уровень знаний-3б.

**Учебно-тематический план на 42 недели**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Предметная область** | **Количество часов** | **Аттестация****(кол-во часов)** | **Итого (часов)** |
| 1. | Теоретическая подготовка. | 8 | 1 | 9 |
| 2. | Общая физическая подготовка. | 71 | 3 | 74 |
| 3. | Специальная физическая подготовка. | 25 | 1 | 26 |
| 4. | Техническая подготовка | 49 | 1 | 50 |
| 5. | Тактическая подготовка | 27 |  | 27 |
| 5. | Игровая подготовка | 66 |  | 66 |
| Итого: | 246 | 6 | 252 |

Содержание занятий

Теоретическая подготовка Физическая культура и спорт как одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития человека.

Значение физической культуры для трудовой деятельности и готовности к защите Отечества. Всестороннее развитие физических и умственных способностей человека – основа гармоничного развития личности.

История зарождения гиревого спорта в России.

*Обзор развития гиревого спорта в России и за рубежом.*

Характеристика гиревого спорта. Место и значение гиревого спорта в системе физического воспитания. Возникновение и становление гиревого спорта, его выход на международную арену. Первые чемпионаты Европы и Мира, их влияние на развитие гиревого спорта.

*Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм.*

Опорно-двигательный аппарат (кости, мышцы, связки), его строение и функции. Основные сведения о кровообращении и газообмене. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система, ее роль в жизнедеятельности всего организма.

*Гигиена, закаливание, режим.*

*Питание* – важнейшая составляющая при занятиях силовыми упражнениями. Роль белков, жиров, углеводов, воды, минеральных солей, витаминов в процессах жизнедеятельности. Зависимость питания от периодов тренировки. Врачебный контроль, самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Основы спортивного массажа.

Практическая часть

*Основы техники.*

Техника выполнения соревновательных упражнений: рывка, толчка, толчка по длинному циклу. 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 8,16,24,32 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 следующие упражнения:

Жим штанги лежа

Жим штанги стоя

Приседания со штангой на плечах

Становая тяга

Взятие штанги на бицепс

В тренировочный процесс обязательно входят специфические упражнения:

Швунг штанги

Рывок штанги в стойку

Полуприсед со штангой на плечах

Многократные выпрыгивания из полуприседа со штангой на плечах

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.

Общая физическая подготовка

*Подтягивание, отжимание от пола, брусьев, кроссовая подготовка.*

Большое внимание в своей программе я уделяю *силовому жонглированию*.

Жонглирование гирями развивает, кроме силовых, координационные способности, а также повышает интерес к занятиям гирями.

Виды жонглирования:

Индивидуальное (вращение от себя, вращение на себя)

Жонглирование в парах (одной гирей, встречное – двумя гирями)

Жонглирование в тройках (одновременно двумя, тремя гирями)

Жонглирование в четверках (двумя и встречное четырьмя гирями

**Контрольно-переводные нормативы**

|  |  |
| --- | --- |
| группы | Упражнения общей физической подготовки |
| Подтягивание,кол-во раз | Отжиманиеот пола,кол-во раз | Прыжок в длину, см | Приседание, кол-во раз | Бег 30 м, с | Челночный бег 3×10,с |
|  СОГ | 4-6 | 8-12 | 120-140 | 10-20 | 5,8-5,0 | 9,6-10,5 |
|  | Упражнения специальной подготовки |
| СОГ | Правильная техника выполнения движенияБез разряда | Правильная техника выполнения движенияБез разряда |

**Материально-техническое обеспечение**

учебно-тренировочного процесса: учебное помещение для занятий  – тренажёрный зал.

*Оборудование тренажёрного зала*

|  |
| --- |
| Брусья навесные, перекладина гимнастическая, помост, скамейка гимнастическая, шведская стенка, скакалки |
| Весы напольные до 130 кг |
| Гири тренировочные 6 кг, 8 кг, 12 кг, 20 кг |
| Гири соревновательные 16 кг; 24 кг; 32 кг |
| Гантельный ряд от 2,5 кг до 25 кг |
| Штанги (10 кг, 15 кг, 20 кг) |
| Диски от 1,25 кг до 25 кг |
| Стойки для приседа и жима |
| Магнезница, Секундомер |
| Тренажеры: скамья для пресса, станок для гиперэкстензии |
| Зеркало настенное Часы настенные |

Информационное обеспечение

Виноградов, Г.П. Гиревой спорт как средство атлетической подготовки подростков и юношей: методические рекомендации / Г.П. Виноградов –  Л.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1988. - 24 с.

Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки: Учебник для высших учебных заведений / Г.П. Виноградов – М.: Советский спорт, 2009. - 328 с.

Воротынцев, А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А.И. Воронынцев. – М.: Советский спорт, 2002. – 272 с.: ил.

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.

Гиревой спорт: Правила соревнований.– Рыбинск:Президиум ВФГС,2007.– 12

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

Добровольский, С.С. Техника гиревого двоеборья и методика ее совершенствования: Учебное пособие / С.С. Добровольский, В.Ф. Тихонов. – Хабаровск: ДВГАФК, 2004. – 108 с.: ил.

Зайцев, Ю.М. Занимайтесь гиревым спортом / Ю.М. Зайцев, Ю.И. Иванов, В.К. Петров. – М.: Советский спорт, 1991. – 48 с.

Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

Методики повышения спортивного мастерства в гиревом спорте /сост. И.В. Морозов//Ежегодник, вып. Занятие 2. – Ростов-н/Д: Ростовский филиал РСБИ, 2008. – 112 с.: ил.

*Интернет - ресурсы:*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование ресурса | Ссылка |
| 1 | Министерство спорта РФ | [www.minsport.gov.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.minsport.gov.ru/%23_blank&sa=D&source=editors&ust=1631013215163000&usg=AOvVaw0I5E36TpR28UG1yOykGKAh) |
| 2 | Федерация гиревого спорта России | [http://www](https://www.google.com/url?q=http://www&sa=D&source=editors&ust=1631013215165000&usg=AOvVaw2EiBqQg0efXZXz_CD3GKLQ). Vfgs.ru/ |
| 3 | Международная Федерация гиревого спорта | [http://igsf.biz/dir/](https://www.google.com/url?q=http://igsf.biz/dir/&sa=D&source=editors&ust=1631013215167000&usg=AOvVaw2J1llr1Unh-39LoQmLglk9) |
| 4 | Международный Союз гиревого спорта | http://www.giri-iukl.com/ru/ |
| 5 | Гиревой спорт. Портал о гиревом спорте в России | http://www.girevik-online.ru/ |

**Календарно – учебный ГРАФИК**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Тема | Количество чесов |
| 1 | Развитие физической культуры и спорта в РФ. История зарождения гиревого спорта. | 2 |
| 2 | Краткий обзор развития гиревого спорта в России и за рубежом. | 2 |
| 3 | Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающегося.   | 1 |
| 4 | Гигиена, закаливание, режим, питание. | 1 |
| 5 | Самоконтроль. Оказание первой помощи. Основы массажа. | 1 |
| 6 | Физиологические основы тренировки. | 1 |
| 7 | ***Основы техники.***Техника выполнения соревновательных упражнений: рывка, толчка, толчка по длинному циклу. | 4 |
| 8 | Техника выполнения соревновательных упражнений: рывка, толчка, толчка по длинному циклу. | 4 |
| 910 | Биомеханические основы соревновательных упражнений, особенности взаимосвязи 10 двигательных качеств и параметров техники движений. | 4 |
| 11 | Биомеханические основы соревновательных упражнений, особенности взаимосвязи двигательных качеств и параметров техники движений. | 4 |
| 12 | Индивидуальные особенности техники при выполнении упражнений. | 4 |
| 13 | Индивидуальные особенности техники при выполнении упражнений. | 2 |
| 14 | Совершенствование классических упражнений: рывка, толчка, длинного цикла, приемов жонглирования. | 3 |
| 15 | ***Спортивная тренировка.***Вес гирь 8,16,24,32 кг подбирается в зависимости от степени подготовленности, собственного веса. | 7 |
| 16 | Рывок левой, правой рукой. Отдельно и поочередно | 7 |
| 17 | Толчок гирь двумя руками | 7 |
| 18 | Толчок двух гирь по длинному циклу | 6 |
| 19 | ***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 следующие упражнения:Жим штанги лежаЖим штанги стояПриседания со штангой на плечахСтановая тягаВзятие штанги на бицепс | 6 |
| 20 | 6 |
| 21 | 6 |
| 22 | 6 |
| 23 | 6 |
| 24 | 6 |
| 25 | 6 |
| 26 | 7 |
| 27 | ***Развитие специальных физических качеств атлета.***В тренировочный процесс обязательно входят специфические упражнения:Швунг штангиРывок штанги в стойкуПолуприсед со штангой на плечахМногократные выпрыгивания из полуприседа со штангой на плечахДля 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. | 9 |
| 28 | 9 |
| 29 | 9 |
| 30 | 9 |
| 31 | 8 |
| 32 | 9 |
| 3334 | 99 |
| 35 | *Контрольные испытания по специализации и ОФП.* | 2 |
| 36 | *Подтягивание, отжимание от пола, брусьев, кроссовая подготовка.* | 2 |
| 37 | Участие в соревнованиях. | По плану соревнований |
|  | Всего: | 252 |