****

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела  | Стр. |
| 1 | Пояснительная записка | 3 |
| 2 | Учебный план первого года обучения  | 5 |
| 3 | Содержание программы первого года обучения | 7 |
|  | Учебный план второго года обучения  | 8 |
|  | Содержание программы второго года обучения | 10 |
| 4 | Техника безопасности при проведении занятий | 13 |
| 5 | Рабочая программа по гиревому спорту | 14 |
| 6 | Рабочая программа воспитания | 15 |
| 7 | Материально-техническое обеспечение | 18 |
| 8 | Кадровое обеспечение | 19 |
| 9 | Формы и методы контроля | 19 |
| 10 | Оценочный материал | 20 |
| 11 | Антидопинговая работа | 20 |
| 12 | Список литературы | 21 |
| 13 | Приложение  | 22 |

**1.Пояснительная записка.**

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта ***по гиревому спорту*** МАУ ДО «ДЮСШ «Спринт»» для спортивно-оздоровительной группы составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (изм. от 30.12.2021г.);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (действует 01.03.2023 по 01.02.2029);

- Постановление Главного государственного врача РФ от 28.01.2021г № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 « Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 № 1678 Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ;

- Устав МАУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа «Спринт»».

Программа служит документом для эффективного построения работы с детьми и для содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста. Программа разработана для спортивно-оздоровительной группы, по обучению детей гиревому спорту и является основным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы. Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки по гиревому спорту.
 Данная программа является основным документом. Программа рассчитана на 2 года (объём 864 часа) непосредственной работы в условиях спортивной школы.

**Актуальность**данной   программы состоит в том, чтобы привить навыки к занятиям не только физической культурой, но и заниматься выбранным видом   спорта, так как в занятиях гиревым спортом дети учатся не только выносливости, гибкости и развитию силовых способностей, но и навыкам, необходимым при занятиях различным видам спорта. Программа способствует развитию интереса у воспитанников **к здоровому образу жизни.**

**Педагогическая целесообразность** дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта по гиревому спорту определена тем, что ориентирует обучающихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта, самоопределения и профориентации.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Особенности реализации программы:** Дополнительная общеразвивающая программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает гиревой спорт популярным среди школьников и молодежи.

**Адресат дополнительной общеразвивающей программы:** программа в области физической культуры и спорта по гиревому спорту охватывает спортивно-оздоровительный этап (СО), регламентирует работу с детьми и подростками от 10 до 18 лет в спортивно-оздоровительных группах (СОГ).

Прием в ДЮСШ для обучения осуществляется по письменному заявлению поступающих, достигших 14-летнего возраста или заявлению законных представителей поступающих, а также при наличии медицинской справки о состоянии здоровья поступающих.

**Язык обучения:** русский.

 **Психолого-педагогическая характеристика.**

Дополнительная общеразвивающая программа по гиревому спорту разработана для спортивно-оздоровительной группы в возрасте от 10 до 18 лет Срок её реализации – 2 года. В группах осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и освоение обучающимися выбранного вида спорта. Спортивно-оздоровительная группа комплектуется из всех желающих заниматься этим видом спорта учащихся, имеющих разрешение врача и на основании заявления родителей. Минимальная наполняемость учебной группы на спортивно - оздоровительном этапе подготовки – 16 человек. Комплектуются разновозрастные группы.

**Уровень:** стартовый

**Объем:** программа рассчитана на 2 года (объём 864 часа). Первый год обучения с 1 сентября 2024 г. по 31 май 2025 г. СОГ-1- 216 часа, СОГ-2-216 часа. Второй год обучения с 1 сентября 2025 г. по 31 май 2026 г. СОГ-1- 216 часа, СОГ-2-216 часа. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые занятия.

**Сроки освоения программы:** 2 года

**Форма обучения: очная с применением дистанционных услуг.**

**Режим занятий:**

Занятия проводятся три раза в неделю с расчетом по 90 мин занятие.

Во время дистанционной работы, 3 раза в неделю в мессенджерах отправляются задания для самостоятельной работы по ОФП и Имитационные упражнения техники гиревого спорта, а также записи тренировок (с расчетом 45 мин. – 1 занятие). Для обратной связи c обучающимися, предлагается высылать свои фото, видеоотчеты в вк и группу вайбер.

**Цель программы:** увеличение двигательной активности детей школьного возраста, формирование устойчивого интереса к гиревому спорту и здоровому образу жизни.

**Задачи:**

Оздоровительные:

1. Формировать правильную осанку, развивать различные мышцы тела, развивать основные функциональные системы организма;

2. Способствовать развитию физических качеств у обучающихся (гибкости, ловкости, координационных возможностей, силовых и скоростных способностей)

Образовательные:

1. Ознакомить детей с терминологией упражнений и простейшими правилами соревнований;

2. Сформировать представления о гиревом спорте, снарядах, инвентаре и соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

3. Ознакомить с физическими возможностями организма, режимом дня, правилами личной гигиеной, правильным питанием;

Воспитательные:

1. Воспитывать потребность и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях активного отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

2. Прививать дружеские взаимоотношения со сверстниками, доброжелательное отношение к людям, уважение к старшим;

3. Воспитывать решительность, смелость, уверенность, способность к волевому усилию, настойчивость.

**Планируемый результат освоения программы**:

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Гиревой спорт». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно-значимых результатов в физическом совершенстве.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания курса «Гиревой спорт», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся:

 • владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного направления;

• владение широким арсеналом двигательных действий, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

• владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты.** В ходе освоения курса «Гиревой спорт» учащиеся сформируют первоначальные представления о гиревом спорте, о его позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации. Учащиеся овладеют начальными навыками в гиревом спорте.

**2. Учебный план 1 года обучения**

**Группа СОГ 1**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Содержание занятий | Трудоёмкость(количество академических часов) | Форма промежуточной (итоговой) аттестации |
| Всего | Теория | Практика | В очном формате | В дистанционном формате |
| 1 | Теоретические знания. (Инструктаж. Вводное занятие.) | 6 | 6 | - | Беседа, рассказ. | Выполнение контрольных испытаний, производится посредствам предоставления фото/видеоотчетов на электронную почту либо в мессенджеры |
| 2 | Общефизическая подготовка | 32 | - | 32 | Наблюдение, анализ исполнения |
| 3 | Специальная техническая подготовка, силовая подготовка | 156 | 18 | 138 | Наблюдение, анализ исполнения |
| 4 | Тактическая подготовка | 18 | - | 18 | Наблюдение, анализ исполнения |
| 5 | Контрольные испытания  | 4 | - | 4 | Сдача контрольных нормативов |
| Всего: | 216 | 24 | 192 |  |  |

**Группа СОГ 2**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Содержание занятий | Трудоёмкость(количество академических часов) | Форма промежуточной (итоговой) аттестации |
| Всего | Теория | Практика | В очном формате | В дистанционном формате |
| 1 | Теоретические знания. (Инструктаж. Вводное занятие.) | 6 | 6 | - | Беседа, рассказ. | Выполнение контрольных испытаний, производится посредствам предоставления фото/видеоотчетов на электронную почту либо в мессенджеры |
| 2 | Общефизическая подготовка | 32 | - | 32 | Наблюдение, анализ исполнения |
| 3 | Специальная техническая подготовка, силовая подготовка | 156 | 18 | 138 | Наблюдение, анализ исполнения |
| 4 | Тактическая подготовка | 18 | - | 18 | Наблюдение, анализ исполнения |
| 5 | Контрольные испытания  | 4 | - | 4 | Сдача контрольных нормативов |
| Всего: | 216 | 24 | 192 |  |  |

**Содержание учебного плана 1 года обучения**

**Теоретический материал.**

**Инструктаж по правилам поведения и техники безопасности.** Правила поведения в тренажерном зале. Техника безопасности при выполнении упражнений. Страховка и помощь.

**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.

 **Общая физическая подготовка (ОФП)**

Общая физическая подготовка

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

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

*Гимнастика*

*Гимнастические упражнения*подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина);

Упражнение на преодоление собственного веса:

*Для мышц верхнего плечевого пояса.*

 - отжимание из различных положений,

-подтягивание на высокой перекладине.

 - подтягивание на низкой перекладине.

*Для мышц туловища.*

- упражнения для брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах (в том числе в парах);

 -упражнение для спины на гимнастической скамье;

*Для мышц нижних конечностей.*

- приседания на одной и двух ногах;

- выпады вперед, в сторону;

- перекаты с ноги на ногу;

- стоя на носочках на возвышении.

**Техника - тактическая подготовка**

*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.

**Специальная подготовка**

В тренировочный процесс обязательно входят специфические упражнения:

1. Швунг штанги
2. Рывок штанги в стойку
3. Полуприсед со штангой на плечах
4. 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.

1. Рывок левой, правой рукой. Отдельно и поочередно
2. Толчок гирь двумя руками
3. Толчок двух гирь по длинному циклу

Вес гирь 8,10,12,14,16 кг подбирается в зависимости от степени подготовленности, собственного веса и реализуемых в данном случае задач.

**Учебный план 2 года обучения**

**Группа СОГ 1**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Содержание занятий | Трудоёмкость(количество академических часов) | Форма промежуточной (итоговой) аттестации |
| Всего | Теория | Практика | В очном формате | В дистанционном формате |
| 1 | Теоретические знания. (Инструктаж. Вводное занятие.) | 6 | 6 | - | Беседа, рассказ. | Выполнение контрольных испытаний, производится посредствам предоставления фото/видеоотчетов на электронную почту либо в мессенджеры |
| 2 | Общефизическая подготовка | 32 | - | 32 | Наблюдение, анализ исполнения |
| 3 | Силовая подготовка | 10 | - | 10 | Наблюдение, анализ исполнения, рассказ |
| 4 | Специальная техническая подготовка,  | 146 | 18 | 128 | Наблюдение, анализ исполнения |
| 5 | Тактическая подготовка | 18 | - | 18 | Наблюдение, анализ исполнения |
| 6 | Контрольные испытания  | 4 | - | 4 | Сдача контрольных нормативов |
| Всего: | 216 | 24 | 192 |  |  |

**Группа СОГ 2**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Содержание занятий | Трудоёмкость(количество академических часов) | Форма промежуточной (итоговой) аттестации |
| Всего | Теория | Практика | В очном формате | В дистанционном формате |
| 1 | Теоретические знания. (Инструктаж. Вводное занятие.) | 6 | 6 | - | Беседа, рассказ. | Выполнение контрольных испытаний, производится посредствам предоставления фото/видеоотчетов на электронную почту либо в мессенджеры |
| 2 | Общефизическая подготовка | 32 | - | 32 | Наблюдение, анализ исполнения |
| 3 | Силовая подготовка | 10 | - | 10 | Наблюдение, анализ исполнения, рассказ |
| 4 | Специальная техническая подготовка,  | 146 | 18 | 128 | Наблюдение, анализ исполнения |
| 5 | Тактическая подготовка | 18 | - | 18 | Наблюдение, анализ исполнения |
| 6 | Контрольные испытания  | 4 | - | 4 | Сдача контрольных нормативов |
| Всего: | 216 | 24 | 192 |  |  |

**Содержание учебного плана 2 года обучения**

**Теоретический материал.**

**Инструктаж по правилам поведения и техники безопасности.** Правила поведения в тренажерном зале. Техника безопасности при выполнении упражнений. Страховка и помощь.

**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.

***Развития гиревого спорта в России.***

История появления гиревого спорта в России. Достижения, главные лица, рекорды отечественного гиревого спорта. Развитие современного гиревого спорта. Преимущества занятий гиревым спортом. Экипировка спортсмена.

***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.

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

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

 *Гимнастика*

*Гимнастические упражнения*подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина);

Упражнение на преодоление собственного веса:

*Для мышц верхнего плечевого пояса.*

 - отжимание из различных положений,

-подтягивание на высокой перекладине.

 - подтягивание на низкой перекладине.

*Для мышц туловища.*

- упражнения для брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах (в том числе в парах);

 -упражнение для спины на гимнастической скамье;

*Для мышц нижних конечностей.*

- приседания на одной и двух ногах;

- выпады вперед, в сторону;

- перекаты с ноги на ногу;

- стоя на носочках на возвышении.

**Специальная техническая подготовка**

Специальная физическая подготовка: увеличенная фиксация в упражнении толчок,

рывок, толчок по длинному циклу. Перемах гири, подъём гирь на грудь.

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.

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

Вес гирь 8,10, 12, 14, 16 кг подбирается в зависимости от степени подготовленности, собственного веса и реализуемых в данном случае задач.

*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.

 Техническая подготовка: выполнение соревновательных упражнений гиревого спорта с видеосъёмкой с последующим разбором ошибок.

**Силовая подготовка.**

Упражнения для развития силы.Для увеличения силы мышц, несущих основную нагрузку при поднимании гирь определенным способом, можно использовать различные тренажеры, которые позволяют выполнять движения, по форме, характеру, ритму и темпу похожие на движения спортсмена с гирей. Кроме этих приспособлений, в процессе тренировок гиревика ис­пользуются резиновые и блочные амортизаторы. Они хорошо развивают силу мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения для силовой подготовки различаются по применению отягощений (штанга, гриф и диски от штанги, гантели и др.) различного веса и времени выполнения упражнений. Так, выполнение упражнения с тяжелыми снарядами может быть менее продолжительным и с более низким темпом, чем при выполнении упражнения с более легкими предметами.

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:

1. Жим штанги лежа
2. Жим штанги стоя
3. Приседания со штангой на плечах
4. Становая тяга
5. Взятие штанги на бицепс

 **Соревновательные упражнения:**

1. Классический толчок двух гирь.

2. Рывок одной гири.

3. Толчок двух гирь по длинному циклу

4. Двоеборье.

**Контрольно-переводные испытания**.

Педагогический контроль проводится для оценки динамики общей, специальной

физической и технико-тактической подготовленности, функционального состояния

организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям юных спортсменов.

Контрольные упражнения и нормативные требования представлены в табл. 1.

**Календарный учебный график программы:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дисциплина гиревой спорт  | Сроки реализации | Количество учебных недель | Всего академических часов в период освоения | Количество часов в неделю | Кол-во занятий в неделю, продолжительность одного занятия (мин) |
| СОГ-1 | 2 года | 72 | 432 | 6 | 3 занятия по 90 мин |
| СОГ-2 | 2 года | 72 | 432 | 6 | 3 занятия по 90 мин |

**Наполняемость учебных групп и объем учебно-тренировочной нагрузки.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название спортивного этапа | СОГ 1 | СОГ 2 |
| Минимальный количественный состав занимающихся  | 16 | 16 |

1. **Техника безопасности при проведении занятий.**

1.К занятиям необходимо приступать только при наличии спортивной формы.

    2. Одежда занимающихся должна соответствовать температуре в зале, быть свободной и не сковывать движений, обувь - подходящего размера, иметь жесткую подошву и хорошую шну­ровку, в карманах не должно быть посторонних предметов. Во рту не должно быть конфет или жевательной резинки.

    3. К тренировкам с отягощениями необходимо приступать после предварительной разминки, в оптимальном психофизиологическом состоянии. При наличии каких-либо заболеваний, травм или плохом самочувствии немедленно сообщить об этом преподавателю.

    4. В ходе тренировочного занятия необходимо внимательно слушать тренера-преподавателя и тщательно выполнять все его указания. Запрещено приступать к занятиям в отсутствии тренера-преподавателя и самостоятельно изменять технику упражнений или параметры тренировочной нагрузки.

 5. Приступая к занятиям с отягощениями (штанга, гири, гантели, тренажёрные устройства) необходимо убедится в следующем:

    а) инвентарь должен находится в исправном состоянии, замки на штанге и гантелях должны надежно фиксировать диски и не спадать при резких движениях снаряда, тренировочный вес на обоих концах грифа штанги или гантели должен быть симметрично распределён, места хвата должны быть очищены от ржавчины и не иметь заусенцев, втулки тяжелоатлетической штанги долж­ны свободно вращаться в обе стороны, стопорный ключ в тренажёрных устройствах должен быть вставлен до конца и надёжно зафиксирован;

    б) при проверке спортивных снарядов необходимо обратить особое внимание на состояние тяг и креплений, чистоту мест захвата.

     6. В ходе занятия необходимо выполнять следующие требования:

    а) заниматься с отягощениями в специально отведённой для этого части зала;

    б) перед началом выполнения упражнения убедится, что на полу рядом с вами нет посто­ронних предметов;

    в) не заниматься со штангой или разборными гантелями, на которые не надеты фиксирующие замки или не симметрично распределён нагрузочный вес;

    г) в ходе выполнения упражнения убедится, что рядом с вами нет других занимающихся;

    д) при выполнении упражнения другими занимающимися отойти от них на безопасное расстояние;

    е) не выполнять сложных, с большим тренировочным весом упражнений без подстраховки партнёра;

  ж) во избежание срыва захвата, перед выполнением упражнений требующих прочного захвата, необходимо насухо вытереть ладони или натереть их специальным составом (мел или магнезия) или использовать кистевые ремни;

    з) после выполнения упражнения снаряд не бросать, а аккуратно поставить на пол;

    7. При занятиях в тренировочном зале вести себя корректно и адекватно - не мешать другим занимающимся выполнять упражнения, в случае необходимости оказывать помощь, не бегать по залу, не толкать других занимающихся, не кричать, не бросать инвентарь на пол и т. д.

        8. После окончания занятия самостоятельно убрать на место использовавшийся инвентарь.

1. **Рабочая программ по гиревому спорту**

Программа разработана для спортивно-оздоровительной группы, по обучению детей гиревому спорту и является основным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы. Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки по гиревому спорту. Данная программа является основным документом.

Программа рассчитана на 2 года непосредственной работы в условиях спортивной школы.

 **Цель программы:** увеличение двигательной активности детей школьного возраста, формирование устойчивого интереса к гиревому спорту и здоровому образу жизни.

**Задачи:**

*Оздоровительные:*

1. Формировать правильную осанку, развивать различные мышцы тела, развивать основные функциональные системы организма;

2. Способствовать развитию физических качеств у обучающихся (гибкости, ловкости, координационных возможностей, силовых и скоростных способностей)

*Образовательные:*

1. Ознакомить детей с терминологией упражнений и простейшими правилами соревнований;

2. Сформировать представления о гиревом спорте, снарядах, инвентаре и соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

3. Ознакомить с физическими возможностями организма, режимом дня, правилами личной гигиеной, правильным питанием;

*Воспитательные:*

1. Воспитывать потребность и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях активного отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

2. Прививать дружеские взаимоотношения со сверстниками, доброжелательное отношение к людям, уважение к старшим;

3. Воспитывать решительность, смелость, уверенность, способность к волевому усилию, настойчивость.

**Календарно- тематическое планирование занятий** (Приложение 1).

1. **Рабочая программа воспитания.**

Согласно основным понятиям Федерального закона № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» (редакция, действующая с 1 сентября 2020 года) воспитание - деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся 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.

 Нормативной основой воспитательной деятельности в МАУ ДО «ДЮСШ «Спринт»» являются: - Конвенция ООН «О правах ребенка»;

- Федеральный закон от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ (с изменениями и дополнениями) «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ»;

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;

- "Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов" (утв. Президентом РФ 03.04.2012);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р;

- Федеральный закон от 24 июня 1999 №120 ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»;

- Федеральный закон от 29 декабря 2010 г. N 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»;

- Закон Тюменской области от 06.10.2000 N 205 «О системе профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних и защиты их прав в Тюменской области»;

- Закон Тюменской области от 13.01.01 №244 «О профилактике наркомании и токсикомании в Тюменской области»;

- Закон Тюменской области от 3.05.2002 №15 «О дополнительных мерах по защите нравственности и здоровья детей в Тюменской области»;

- Закон ТО от 7.05.1998 № 24 «О защите прав ребенка»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Рособрнадзора от 29.05.2014 N 785 (ред. от 27.11.2017) "Об утверждении требований к структуре официального сайта образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" и формату представления на нем информации".

- Национальный проект «Образование»Федеральный проект «Успех каждого ребенка»;

Федеральный проект «Социальная активность»;

Воспитательная работа по дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта по гиревому спорту проводится в соответствии с планом рабочей программы воспитательной работы ДЮСШ «Спринт»» и включает в себя три сквозных подпрограмм:

1. Программа духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания, возрождения семейных ценностей, формирования общей культуры обучающихся, профилактики экстремизма и радикализма в молодежной среде.
2. Программа социализации, самоопределения и профессиональной ориентации.
3. Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни и комплексной профилактической работы (профилактики употребления ПАВ, безнадзорности, правонарушений несовершеннолетних и детского дорожно-транспортного травматизма).

**Цель:** Создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

**Задачи:**

1. Способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции.
2. Развивать систему взаимоотношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности.
3. Способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности.
4. Формирование и пропаганда здорового образа жизни.
5. Организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации).
6. Содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность творческого объединения (организация и проведение открытых занятий для родителей).

**Планируемые результаты освоения программы и оценка их достижения**

 В программе воспитания предусмотрены определенные результаты по каждому из направлений. Планируемые результаты выступают ориентирами для тренера-преподавателя в их воспитательной деятельности.

**Программа духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания, возрождения семейных ценностей, формирования общей культуры обучающихся, профилактики экстремизма и радикализма в молодежной среде:**

* ценностное отношение к России, своему народу, краю, семье;
* желание продолжать героические традиции многонационального российского народа;
* уважительное отношение к представителям всех национальностей;
* знание государственных праздников, их значения в истории страны;
* умение сочетать личные и общественные интересы, понимание успешности личности через сопряженность личных интересов и точек роста своего края, региона;
* социальная активность, участие в деятельности общественных организаций и социально-значимых проектах;
* понимание значения религиозных идеалов в жизни человека и общества, роли традиционных религий в истории и культуре нашей страны;
* понимание нравственной сущности правил культуры поведения, общений и речи, умение выполнять их независимо от внешнего контроля;
* понимание необходимости самодисциплины;
* понимание и сознательное принятие нравственных норм взаимоотношений в семье, осознание значения семьи в жизни человека.

**Социализация, самоопределение и профессиональная ориентация:**

* позитивное принятие себя как личности; сознательное понимание своей принадлежности к социальным общностям;
* позитивный опыт практической деятельности в составе различных социокультурных групп конструктивной общественной направленности;
* умение моделировать социальные отношения, прогнозировать развитие социальной ситуации;
* умение дифференцировать, принимать или не принимать информацию, поступающую из социальной среды;
* самоопределение в области своих познавательных интересов;
* сформированность первоначальных профессиональных намерений и интересов;
* позитивный опыт участия в общественно значимых делах.

**Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, профилактики употребления ПАВ, безнадзорности, правонарушений несовершеннолетних, детского дорожно-транспортного травматизма:**

* ценностное отношение к жизни во всех ее проявлениях, качеству окружающей среды, своему здоровью и здоровью окружающих людей;
* осознание ценности экологически целесообразного, здорового, законопослушного и безопасного образа жизни;
* понимание единства и взаимосвязи различных видов здоровья человека: физического, психического, социально-психологического, духовного и др.;
* формирование личного опыта здоровьесберегающей деятельности и безопасного поведения;
* умение противостоять негативным факторам, способствующим ухудшению здоровья и нарушению безопасности;
* соблюдение установленных правил личной гигиены, техники безопасности, безопасности на дороге.

В процессе формирования личности воспитание, как целенаправленное воздействие на человека, играет определяющую роль, так как именно посредством его в сознании и поведении детей формируются основные социальные, нравственные и культурные ценности, которыми руководствуется общество в своей жизнедеятельности.

**Ценностные ориентиры воспитательной работы программы:** любовь к России, многообразие и уважение культур и народов, социальная ответственность и компетентность, нравственный выбор, милосердие, честь, достоинство, культура семейных отношений, семейные традиции, семейные ценности.

**Календарный план**

|  |  |
| --- | --- |
| **Месяц**  | **Духовно-нравственное, гражданско-патриотическое воспитание, возрождение семейных ценностей, формирование общей культуры обучающихся, профилактика экстремизма и радикализма в молодежной среде.** |
| Сентябрь |  «Экстремизм в молодежной среде» -беседа-диалог |
| Октябрь | Конкурс рисунков « Мой край родной» |
| Ноябрь | Анкетирование « Я и семья» |
| Декабрь | Встреча с ветеранами или участниками великой отечественной войны. |
| Январь  |  «Экстремизм в молодежной среде» -беседа-диалог |
| Февраль  | Конкурс рисунков « Мой край родной» |
| Март  | Анкетирование « Я и семья» |
| Апрель  | Встреча с ветеранами или участниками великой отечественной войны. |
| Май  | Беседа « 9 мая День Победы» |
| **Социализация, самоопределение и профессиональная ориентация** |
| Сентябрь | День профессионального самоопределения « День работников нефтяной, газовой и топливной промышленности»- беседа |
| Октябрь | День профессионального самоопределения «День учителя»- день самоуправления. |
| Ноябрь | День профессионального самоопределения «День милиции»- беседа с инспектором. |
| Декабрь | День профессионального самоопределения «Международный день гражданской авиации»- видеоролик. |
| Январь  | День профессионального самоопределения «День спасателя»- - беседа |
| Февраль  | День профессионального самоопределения «День Российской науки. |
| Март  | День профессионального самоопределения «День работников органов наркоконтроля. России » рисунки мы против наркотиков |
| Апрель  | Беседа: Международный день интернета |
| Май  | День профессионального самоопределения день связиста. Беседа |
| **Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и комплексной профилактической работы (профилактика употребления ПАВ, безнадзорность, правонарушения несовершеннолетних и детского дорожно-транспортного травматизма)** |
| Сентябрь | Беседа: Основы здорового образа жизни |
| Октябрь | Беседа « Ваше здоровье в ваших руках» |
| Ноябрь | Энергетик- вред для окрепшего организма. Показ социального ролика |
| Декабрь | Организация профилактических мероприятий: · «Всемирный день здоровья» |
| Январь  | Беседа: Основы здорового образа жизни |
| Февраль  | Беседа « Ваше здоровье в ваших руках» |
| Март  | Беседа: о правильном питании. |
| Апрель  |  «Всемирный день здоровья» веселые старты  |
| Май  | Организация профилактических мероприятий: «День борьбы с пьянством» (17 мая); Беседа о вреде алкоголя. |

1. **Материально техническое обеспечение**

Тренировочный процесс проходит в тренажёрном зале спортивного комплекса.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование объектов и средств материально-технического оснащения | Количество |
| 1 | Перекладина (брусья) навесные | 1 |
| 2 | Помост | 1 |
| 3 | Скамейка гимнастическая | 1 |
| 4 | Скакалка | 15 |
| 5 | Стойки для приседа и жима | 2 |
| 6 | Гири тренировочные 8 кг, 10 кг, 12 кг, 14 кг, 16 кг, 20 кг, 24 кг, 28 кг, 32 кг | 21 |
| 7 | Гири соревновательные 16 кг; 24 кг; 32 кг | 20 |
| 8 | Штанги (5 кг, 20 кг) | По 1 шт. |
| 9 | Диски от 1,25 кг до 25 кг | 80 |
| 10 | Гантельный ряд от 2,5 кг до 25 кг | 12 |
| 11 | Магнезница | 1 |
| 12 | Тренажеры: скамья для пресса, станок для гиперэкстензии | 1 |
| 13 | Зеркало настенное.  | 1 |
| 14 | Часы настенные | 1 |
| 15 | Весы напольные до 130 кг | 1 |

 При дистанционном обучении должно обеспечиваться каждому обучающемуся возможность доступа к средствам ДОТ, в т.ч. к образовательной онлайн-платформе, в качестве основного информационного ресурса, а также осуществляться учебно-методическая помощь обучающимся через консультации педагогов как при непосредственном взаимодействии педагога с обучающимися, так и опосредованно.

1. **Кадровое обеспечение**

Дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта по **гиревому спорту** реализует тренер-преподаватель по гиревому спорту, соответствующий Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021г. № 652н).

1. **Формы и методы контроля**

Для оценки уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы проводится итоговая аттестация обучающихся в форме сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. С целью проверки использования в соревновательных условиях организуется участие обучающихся в соревнованиях различного уровня согласно плану спортивно-массовых мероприятий.

 По окончании цикла подготовки, обучающиеся должны выполнить нормативные требования физической подготовленности, приём контрольных нормативов проводится в мае для перевода на следующий год обучения, а также принять участие в соревнованиях.

(табл.1)

**Контрольно-переводные нормативы на спортивно-оздоровительном этапе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **мальчики** | **девочки** |
| *ОФП* |
| Бег 30 м,с | 6,2 | 6,4 |
| Прыжок в длину с места, м | 1,3 | 1,1 |
| Челночный бег 3х10м,с | 10,0 | 10,4 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз | 14 | 13 |
| Бег 1000 м., мин,с | + | + |
| *СФП* |
| Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата), см | + | + |
| Упражнение «толчок» с гирей 12 кг | 25 |  |
| Упражнение «рывок» с гирей- 12 кг- 8 кг | 25 | 30 |

1. **Оценочный материал**

Мониторинг – это процесс непрерывного научно обоснованного, слежения за состоянием, развитием педагогического процесса в целях оптимального выбора образовательных целей, задач и средств их решения. Системой мониторинга в данной рабочей программе является: достижения детьми планируемых результатов освоения программы. Мониторинг проводится один раза в год (в мае). В проведении мониторинга участвуют педагоги и медицинские работники.

*Методы проведения мониторинга:*

Наблюдение – это один из основных эмпирических методов, состоящий в преднамеренном, систематическом и целенаправленном восприятии психических явлений с целью изучения их специфических изменений в определенных условиях и поиска смысла этих явлений.

Беседа – метод получения информации на основе вербальной (словесной) коммуникации. По форме беседа может представлять собой стандартизированный опрос, характеризующийся заранее определенными набором и порядком вопросов. Свободный опрос по форме приближается к обычной беседе и носит естественный, неформальный характер.

*Контрольные испытания*:

- выполнение установленных контрольных упражнений по ОФП и СФП;

- систематический анализ пройденных комплексов упражнений.

**11.Антидопинговая работа.**

 В настоящее время в мире существует проблема использования спортсменами, запрещенных в спорте, веществ и методов. Допинг наносит непоправимый ущерб здоровью, спортивной карьере спортсмена и репутации, негативно сказывается на имидже спортивного учреждения и тренерского состава. Эффективной мерой профилактики применения допинга, является увеличение уровня знаний о вреде допинга. Основной целью проведения антидопинговых мероприятий образовательными учреждениями, является повышение уровня знаний, обучающихся по предотвращению использования запрещенных в спорте субстанций и методов обучающимися. В ходе реализации дополнительной общеразвивающей программы по гиревому спорту проводится антидопинговая пропаганда среди обучающихся. Главное донести до обучающихся главное правило: «Спорт и допинг - это несовместимо!».

##### Для реализации поставленной цели необходимо выполнить ряд задач:

##### - выявить уровень осведомленности обучающихся в вопросах применения допинга;

##### - ознакомить с информацией по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;

##### - провести обучение обучающихся основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;

##### - формировать практические навыки соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений, обучающихся;

##### - разработка информационно-образовательного материала по антидопинговой тематике;

##### - проводить лекции, беседы, семинары с обучающимися и их родителями/законными представителями, в том числе с приглашением специалистов.

**План антидопинговой работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Месяц** | **Наименование темы** |
| Сентябрь | Психологические последствия допинга. |
| Октябрь | Допинг и зависимое поведение. |
| Ноябрь  | Как выявляют допинг? |
| Декабрь  | Наказания за нарушение антидопинговых правил. |
| Январь | Психологические последствия допинга. |
| Февраль | Допинг и зависимое поведение. |
| Март | Как выявляют допинг? |
| Апрель | Наказания за нарушение антидопинговых правил. |
| Май  | Допинг и его влияние на здоровье  |

**12. Список литературы**

1. 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.
2. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки: Учебник для высших учебных заведений / Г.П. Виноградов – М.: Советский спорт, 2009. - 328 с.
3. Воротынцев, А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А.И. Воронынцев. – М.: Советский спорт, 2002. – 272 с.: ил.
4. Гиревой спорт в России, пути развития и современные технологии в подготовке спортсменов высокого класса: Всероссийская научно-практическая конференция / сост. И.В. Морозов. – Ростов н/Д: Рост.гос. строительный ун-т, 2003. – 108 с., ил.
5. Гиревой спорт: Правила соревнований. –Рыбинск:Президиум ВФГС,2007.– 12
6. Дворкин, Л.С. Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2001. – 384 с.
7. Добровольский, С.С. Техника гиревого двоеборья и методика ее совершенствования: Учебное пособие / С.С. Добровольский, В.Ф. Тихонов. – Хабаровск: ДВГАФК, 2004. – 108 с.: ил.
8. Зайцев, Ю.М. Занимайтесь гиревым спортом / Ю.М. Зайцев, Ю.И. Иванов, В.К. Петров. – М.: Советский спорт, 1991. – 48 с.
9. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
10. 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.

*Приложение 1.*

**Календарно-тематическое планирование тренировочных занятий на 6 часа в неделю группа СОГ-1 и СОГ-2 первого года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание занятий** | **Трудоёмкость****(количество академических часов)** | **Форма промежуточной (итоговой) аттестации** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** | **В очном формате** | **В дистанционном формате** |
| 1. **Теоретические знания.**
 |
| **1** | Теоретические знания. Техника безопасности на занятиях гиревым спортом. Инструктаж по ТБ. | **2** | **2** | **-** | Беседа, рассказ. | Выполнение контрольных испытаний производится посредством предоставления фото/видеоотчетов на электронную почту либо в мессенджеры. |
| **2** | Гигиена и режим дня.  | **2** | **2** | **-** | Беседа, рассказ. |
| **3** | История развития гиревого спорта России.Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.   | **2** | **2** | **-** | Беседа, рассказ. |
| 1. **Общефизическая подготовка**
 |
| **4** | Длительный бег в медленном темпе. | **2** | **-** | **2** | Наблюдение, анализ исполнения | Выполнение контрольных испытаний производится посредством предоставления фото/видеоотчетов на электронную почту либо в мессенджеры |
| **5** | Бег в среднем темпе. Бег в медленном темпе | **4** | **-** | **4** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **6** | Скоростно-силовая подготовка | **4** | **-** | **4** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **7** | Бег в медленном темпе. ОРУ | **4** | **-** | **4** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **8** | Совершенствование техники бега на короткую дистанцию 30, 60, 100,200 метров. | **4** | **-** | **4** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **9** | Скоростно-силовая подготовка. Бег, со скоростью включая упражнения на нижние конечности | **4** | **-** | **4** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **10** | Бег, со скоростью включая гимнастические упражнения с использованием гимнастического мата | **4** | **-** | **4** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **11** | Кроссовый бег по пересеченной местности | **2** | **-** | **2** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **12** | Развитие общей выносливости (равномерный бег в среднем темпе) | **2** | **-** | **2** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **13** | Передвижение на лыжах классическим ходом до 10 км. | **4** | **-** | **4** | Наблюдение, анализ исполнения |
| 1. **Специальная техническая подготовка, силовая подготовка**
 |
| **14** | Ознакомление с техникой маха гири одной рукой  | **6** | **2** | **4** |  | Выполнение контрольных испытаний производится посредством предоставления фото/видеоотчетов на электронную почту либо в мессенджеры |
| **15** | Изучение техники маха гири одной рукой | **6** | **2** | **4** |  |
| **16** | Совершенствование техники маха гири одной рукой | **6** | **-** | **6** |  |
| **17** | Контрольное выполнение техники маха гири одной рукой | **6** | **-** | **6** |  |
| **18** | Ознакомление с основой техники рывка одной рукой | **6** | **2** | **4** |  |
| **19** | Изучение основ техники рывка одной рукой | **6** | **2** | **4** |  |
| **20** | Отработка основ техники рывка одной рукой | **8** | **-** | **8** |  |
| **21** | Совершенствование техники рывка одной рукой | **6** | **-** | **6** | Наблюдение, анализ исполнения | Выполнение контрольных испытаний производится посредством предоставления фото/видеоотчетов на электронную почту либо в мессенджеры |
| **22** | Контрольное выполнение техники рывка одной рукой | **6** | **-** | **6** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **23** | Ознакомление с техникой подседа в упражнение рывок гири | **6** | **2** | **4** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **24** | Изучение техники подседа в упражнение рывок гири | **6** | **2** | **4** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **25** | Отработка техники подседа в упражнение рывок гири | **8** | **-** | **8** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **26** | Контрольное выполнение техники подседа в упражнение рывок гири | **6** | **-** | **6** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **27** | Ознакомление с техникой жима гири одной рукой стоя от плеча | **8** | **2** | **6** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **28** | Изучение техники жима гири одной рукой стоя от плеча  | **8** | **2** | **6** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **29** | Отработка техники жима гири одной рукой стоя от плеча  | **8** | **-** | **8** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **30** | Совершенствования техники жима гири одной рукой стоя от плеча | **8** | **-** | **8** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **31** | Контрольное выполнение техники жима гири одной рукой стоя от плеча | **8** | **-** | **8** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **32** | Изучение техники жима двух гирь от груди в стойке | **8** | **2** | **6** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **33** | Отработка техники жима двух гирь от груди в стойке | **8** | **-** | **8** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **34** | Совершенствование техники жима двух гирь от груди в стойке | **8** | **-** | **8** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **35** | Контрольное выполнение техники жима двух гирь от груди в стойке | **8** | **-** | **8** | Наблюдение, анализ исполнения |
| 1. **Тактическая подготовка**
 |
| **36** | Тактическая подготовка (подготовка к участию в соревнованиях) | **18** | **-** | **18** |  |  |
| 1. **Контрольные испытания.**
 |
| **38** | Сдача контрольно-переводных нормативов | **4** | **-** | **4** | Сдача контрольных нормативов |  |
| Всего: | 216 | 24 | 192 |  |  |

**Календарно-тематическое планирование тренировочных занятий на 6 часа в неделю группа СОГ-1 и СОГ-2 второго года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание занятий** | **Трудоёмкость****(количество академических часов)** | **Форма промежуточной (итоговой) аттестации** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** | **В очном формате** | **В дистанционном формате** |
| 1. **Теоретические знания.**
 |
| **1** | Теоретические знания. Техника безопасности на занятиях гиревым спортом. Инструктаж по ТБ. | **2** | **2** | **-** | Беседа, рассказ. | Выполнение контрольных испытаний производится посредством предоставления фото/видеоотчетов на электронную почту либо в мессенджеры. |
| **2** | Гигиена и режим дня.  | **2** | **2** | **-** | Беседа, рассказ. |
| **3** | История развития гиревого спорта России.Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.   | **2** | **2** | **-** | Беседа, рассказ. |
| 1. **Общефизическая подготовка**
 |
| **4** | Длительный бег в медленном темпе. | **2** | **-** | **2** | Наблюдение, анализ исполнения | Выполнение контрольных испытаний производится посредством предоставления фото/видеоотчетов на электронную почту либо в мессенджеры |
| **5** | Бег в среднем темпе. Бег в медленном темпе | **4** | **-** | **4** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **6** | Скоростно-силовая подготовка | **4** | **-** | **4** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **7** | Бег в медленном темпе. ОРУ | **4** | **-** | **4** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **8** | Совершенствование техники бега на короткую дистанцию 30, 60, 100,200 метров. | **4** | **-** | **4** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **9** | Скоростно-силовая подготовка. Бег, со скоростью включая упражнения на нижние конечности | **4** | **-** | **4** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **10** | Бег, со скоростью включая гимнастические упражнения с использованием гимнастического мата | **4** | **-** | **4** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **11** | Кроссовый бег по пересеченной местности | **2** | **-** | **2** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **12** | Развитие общей выносливости (равномерный бег в среднем темпе) | **2** | **-** | **2** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **13** | Передвижение на лыжах классическим ходом до 10 км. | **4** | **-** | **4** | Наблюдение, анализ исполнения |
| 1. **Силовая подготовка**
 |
| **14** | Приседание со штангой на плечах и груди;Толчок штанги двумя руками с груди; Жим штанги, стоя, сидя и лежа | **2** | **-** | **2** | Наблюдение, анализ исполнения | Выполнение контрольных испытаний производится посредством предоставления фото/видеоотчетов на электронную почту либо в мессенджеры |
| **15** | «Швунг» толчковый из-за головы;Поднимание на носки со штангой на плечах;Тяга штанги узким хватом с виса от уровня бедер | **2** | **-** | **2** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **16** | Выпрыгивание со штангой на плечах;Поднимание штанги двумя руками на грудь;        Приседание со штангой над головой с выпрямленных руках | **2** | **-** | **2** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **17** | Наклоны туловища вперед со штангой на плечах; рывок штанги узким хватом в стойку; | **2** | **-** | **2** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **18** | Повороты туловища в стороны со штангой круговые движения туловища со штангой на плечах; 5. подскоки со штангой на плечах | **2** | **-** | **2** | Наблюдение, анализ исполнения |
| 1. **Специальная техническая подготовка**
 |
| **19** | Ознакомление с техникой маха гири одной рукой  | **4** | **2** | **2** | Наблюдение, анализ исполнения | Выполнение контрольных испытаний производится посредством предоставления фото/видеоотчетов на электронную почту либо в мессенджеры |
| **20** | Изучение техники маха гири одной рукой | **4** | **2** | **2** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **16** | Совершенствование техники маха гири одной рукой | **6** | **-** | **6** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **17** | Контрольное выполнение техники маха гири одной рукой | **6** | **-** | **6** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **18** | Ознакомление с основой техники рывка одной рукой | **4** | **2** | **2** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **19** | Изучение основ техники рывка одной рукой | **4** | **2** | **2** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **20** | Отработка основ техники рывка одной рукой | **8** | **-** | **8** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **21** | Совершенствование техники рывка одной рукой | **6** | **-** | **6** | Наблюдение, анализ исполнения | Выполнение контрольных испытаний производится посредством предоставления фото/видеоотчетов на электронную почту либо в мессенджеры |
| **22** | Контрольное выполнение техники рывка одной рукой | **6** | **-** | **6** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **23** | Ознакомление с техникой подседа в упражнение рывок гири | **4** | **2** | **2** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **24** | Изучение техники подседа в упражнение рывок гири | **6** | **2** | **4** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **25** | Отработка техники подседа в упражнение рывок гири | **8** | **-** | **8** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **26** | Контрольное выполнение техники подседа в упражнение рывок гири | **6** | **-** | **6** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **27** | Ознакомление с техникой жима гири одной рукой стоя от плеча | **8** | **2** | **6** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **28** | Изучение техники жима гири одной рукой стоя от плеча  | **8** | **2** | **6** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **29** | Отработка техники жима гири одной рукой стоя от плеча  | **8** | **-** | **8** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **30** | Совершенствования техники жима гири одной рукой стоя от плеча | **8** | **-** | **8** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **31** | Контрольное выполнение техники жима гири одной рукой стоя от плеча | **8** | **-** | **8** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **32** | Изучение техники жима двух гирь от груди в стойке | **8** | **2** | **6** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **33** | Отработка техники жима двух гирь от груди в стойке | **8** | **-** | **8** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **34** | Совершенствование техники жима двух гирь от груди в стойке | **8** | **-** | **8** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **35** | Контрольное выполнение техники жима двух гирь от груди в стойке | **8** | **-** | **8** | Наблюдение, анализ исполнения |
| 1. **Тактическая подготовка**
 |
| **36** | Тактическая подготовка (подготовка к участию в соревнованиях) | **18** | **-** | **18** |  |  |
| 1. **Контрольные испытания.**
 |
| **38** | Сдача контрольно-переводных нормативов | **4** | **-** | **4** | Сдача контрольных нормативов |  |
| Всего: | 216 | 24 | 192 |  |  |