



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО ДЮСШ

А.В. Новицкий

« 14.07 » 2019

ПРЕЗЕНТАЦИЯ

конкурсного программно – методического комплекта дополнительной
общеобразовательной предпрофессиональной программы
по «**Гиревому спорту**», реализуемой в МБУДО ДЮСШ
МО Темрюкский район

г. Темрюк, 2019

Аннотация дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта «Гиревой спорт»

Статус программы: Программа разработана и реализуется в МБУ ДО «Детско – юношеская спортивная школа» муниципального образования Темрюкский район;

Срок реализации программы: 8 лет;

Разработчики программы: Крюкова Олеся Геннадьевна - тренер-преподаватель высшей категории МБУДО ДЮСШ; Вдовиченко Наталья Александровна - заместитель директора по учебно - воспитательной работе МБУДО ДЮСШ;

Рецензенты программы:

1. Машенко О.В., кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры физ.подготовки Высшего военного авиационного училища летчиков, МСМК по гиревому спорту.

2. В.А. Гуляева, зав. кафедрой здоровьесберегающих технологий и эстетического образования, ГБОУ Краснодарского края ККИДППО.

3. Е.Н.Головко, кандидат педагогических работ, доцент кафедры здоровьесберегающих технологий и эстетического образования, ГБОУ Краснодарского края ККИДППО.

Год составления программы: 2015.

Дополнительная предпрофессиональная программа по гиревому спорту, разработана и реализуется в соответствии и с учетом основных положений и требований:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона от 4 декабря 2007 г. 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказа Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

- Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

- Приказа Минстерства спорта «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гиревой спорт».

Цель программы: создание условий для физического воспитания и физического развития детей, получение ими знаний, умений и навыков в области физической культуры и гиревого спорта.

Основные задачи Программы:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте, в первую очередь по группе видов спорта циклические и скоростно – силовые.

Программа имеет следующую структуру:

- пояснительная записка;
- учебный план;
- методическая часть программы;
- система контроля и зачетные требования;
- информационное обеспечение.

Пояснительная записка содержит основные характеристики гиревого спорта, основные задачи и особенности специфики организации обучения по Программе, описаны этапы и периоды многолетней подготовки спортсменов, возраст и количество обучающихся в группах, условия реализации и результаты освоения Программы.

Учебный план Программы содержит продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям, соотношение объемов тренировочного процесса по разделам и годам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся. Учебный план рассчитан на 46 недель. В нем предусмотрено следующее соотношение объемов по предметным областям:

Теория и методика физической культуры и спорта	5 %
Общая физическая подготовка	30 %
Избранный вид спорта	45 %
Другие виды спорта и подвижные игры	10 %
Самостоятельная работа обучающихся	10 %

Предлагаемый настоящей программой учебный план предусматривает ежегодное увеличение объемов и интенсивности тренировочных нагрузок на основе общих закономерностей развития физических качеств и спортивного совершенствования и является многолетним планом подготовки спортсмена

от новичка до опытного гиревика.

Методическая часть Программы включает содержание работы по предметным областям (далее ПО):

ПО 1. «Теория и методика физической культуры и спорта, психологическая подготовка»:

- Теория и методика физической культуры и спорта;
- Психологическая подготовка.

ПО 2. «Общая физическая подготовка»;

- Общая физическая подготовка;

ПО 3. «Избранный вид спорта»:

- Специальная физическая подготовка;
- Техничко - тактическая подготовка;
- Инструкторская и судейская практика;
- Восстановительные мероприятия;

ПО 4. «Другие виды спорта и подвижные игры»:

- Другие виды спорта и подвижные игры;

ПО 5. «Самостоятельная работа обучающихся».

В Программе подробно описаны основные формы проведения тренировочных занятий это – теоретические и практические занятия.

ПО «Теория и методика физической культуры и спорта, психологическая подготовка» раскрывает содержание тем подготовки - история развития гиревого спорта, основы законодательства в сфере физической культуры и спорта, правила соревнований по гиревому спорту, ЕВСК, ФГСР, антидопинговые положения, знания о гигиене спортсмена и т.д. Также в программе описана методика проведения теоретических занятий и подробно рассказано о психологической подготовке, которая предусматривает формирование личности спортсмена, его межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психо-моторных качеств.

ПО «Общая физическая подготовка» и «Избранный вид спорта» в методической части Программы представляют характеристику проведения практических занятий по основным параметрам, применяющимся в гиревом спорте. Программа дополнена методическими разработками, где представлена программа практических занятий для групп начальной подготовки и тренировочных групп согласно этапу годичной подготовки, а также показаны модели тренировочных занятий для каждого периода подготовки. Где очень подробно описаны упражнения и комплексы для развития основных физических качеств, объемы нагрузок, сочетание видов двигательной деятельности и методики развития технико-тактического мастерства спортсмена-гиревика. В данном блоке представлена Специальная физическая подготовка, технико – тактическая подготовка, инструкторская и судейская практика в подготовке юных спортсменов.

Подробно описаны методические рекомендации для восстановления работоспособности обучающихся с помощью использования широкого круга средств и мероприятий - педагогических, гигиенических,

психологических и медико-биологических; с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов.

ПО «Другие виды спорта и подвижные игры» показывает средства других видов спорта используемых в процессе реализации Программы с целью развития профессионально необходимых для гиревого спорта физических качеств.

Также Программа предусматривает: самостоятельную работу учащихся, соблюдение требований техники безопасности в процессе реализации Программы, Требования к экипировке, оборудованию, спортивному инвентарю и т.д.

Система контроля и зачетные требования Программы включают комплексы контрольных упражнений, требования к результатам освоения Программы, рекомендации по организации промежуточной и итоговой аттестации спортсменов. Разработанные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки.

Информационное сопровождение Программы представлено литературными источниками, аудиовизуальными средствами, перечнем ресурсов сети Интернет.

Содержание Программы опирается на основные теоретико – методические положения, определяющие непрерывную последовательность тренировочного процесса, логическую преемственность целей и задач спортивной подготовки, направленных не только на повышение спортивной работоспособности, но и сохранение здоровья юных спортсменов.

Выполнение задач Программы, предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебного плана, контрольно – переводных нормативов; участие в соревнованиях; осуществление восстановительно – профилактических мероприятий; прохождение инструкторской и судейской практики; создание условий для проведения регулярных занятий; использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства учащихся.

Аннотация методических разработок к дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программе по гиревому спорту.

1. Методическая разработка:

«Программы практических занятий для тренировочных групп и групп начальной подготовки по гиревому спорту»

В работе описываются годичный цикл подготовки спортсменов групп начальной подготовки и тренировочных групп.

Этап начальной подготовки направлен на создание фундамента для разностороннего физического развития занимающихся. В программе подготовки выделяют:

- I и II обще подготовительные этапы направлены на: повышение уровня физической подготовленности спортсмена, совершенствование физических качеств гиревика, изучение техники и тактики гиревого спорта;
- специально подготовительный этап направлен на: стабилизацию объемов тренировочной нагрузки, совершенствование специальной физической подготовленности, повышение интенсивности тренировочных занятий за счет увеличения технико-тактических средств тренировки.
- переходный период – активный отдых, учебно – тренировочный сборы, походы, экскурсии и т.д.

В соответствии с общими задачами для групп начальной подготовки соревновательный период в годичном цикле не выделяется.

Основная задача тренировочных групп – обеспечение разносторонней физической подготовленности начинающего гиревика на основе планомерного увеличения объёма тренировочных нагрузок и подбора средств и методов тренировки, позволяющих осуществить эту подготовку целенаправленно, с учётом специфики гиревого спорта.

Годичный цикл подготовки тренировочных групп делится на подготовительный, соревновательный и переходный этапы. Направленность подготовительного и переходного этапов для тренировочных групп, такая же как и для групп начальной подготовки (повышается нагрузка и интенсивность). Добавляется соревновательный период, который направлен на:

- сохранение спортивной формы в течение периода ответственных соревнований;
- реализацию накопленного потенциала в высокий для данного уровня тренированности спортивный результат.

2. Методическая разработка:

«Модели тренировочных занятий для групп начальной подготовки и тренировочных групп отделения гиревого спорта»

Данная методическая разработка описывает планомерность построения тренировочного занятия для занимающихся отделения гиревого спорта:

Схема тренировочного занятия (основная часть)

1. Общая характеристика тренировочного занятия.
2. Тренировочные средства и общая продолжительность.
3. Интенсивность.
4. Упражнения.
5. Методические указания.

Для этапа начальной подготовки даны модели тренировочных занятий согласно периоду подготовки: подготовительный и специально – подготовительный. Для тренировочного этапа представлены модели тренировочных занятий, которые применяются на подготовительном и соревновательном этапах.

Также в материалах работы даны варианты круговых тренировок для всех этапов подготовки.

3. Методическая разработка:

«Силовые эстафеты, как средство совершенствования основных физических качеств, спортсмена – гиревика»

В данной методической разработке представлен комплекс упражнений для совершенствования основных физических качеств, необходимых гиревикам. Подчас тренировки гиревиков представляют весьма унылое зрелище - многократное выполнение одних и тех же упражнений в течение нескольких десятков минут, но это специфика гиревого спорта. И следствием таких тренировок нередко является психическое переутомление, возникающее из-за явления монотонии. Это и явилось толчком к использованию своеобразного, нетрадиционного вида гиревой тренировки - силовых эстафет.

Суть силовых эстафет заключается в том, что соревнуются 2 или более команд; участники команд по очереди выполняют заданное упражнение, продвигаясь при этом вперёд по дистанции и соперничая с представителями другой команды в быстроте и правильности выполнения упражнений.

Правила силовых эстафет:

- количество участников в каждой команде должно быть равным 2, 4 или 6;
- вес используемых снарядов и дозировка упражнений подбирается согласно уровню подготовки членов команды;
- участники одной команды должны иметь приблизительно одну физическую подготовку;
- за технические нарушения в процессе выполнения эстафет начисляется штрафное очко, которое в конце комплекса «превращается» в дополнительное количество повторений или штрафные секунды (минуты). Реализация принципа штрафных очков названа «отработкой за проигрыш».

В методической разработке описаны места возможного проведения силовых эстафет, даны общие рекомендации по проведению. Особо выделена роль тренера - преподавателя, как главного координатора, который особенно тщательно контролирует процесс проведения тренировки. При необходимости меняя, по ходу, нагрузку, последовательность, интенсивность упражнений и отслеживать физическое состояние занимающихся, на всём протяжении состязания.

В работе представлен комплекс силовых эстафет и вариант отработки штрафных очков.

Периодическое применение силовых эстафет в тренировках гиревиков оказывает положительное влияние на рост их спортивных результатов.

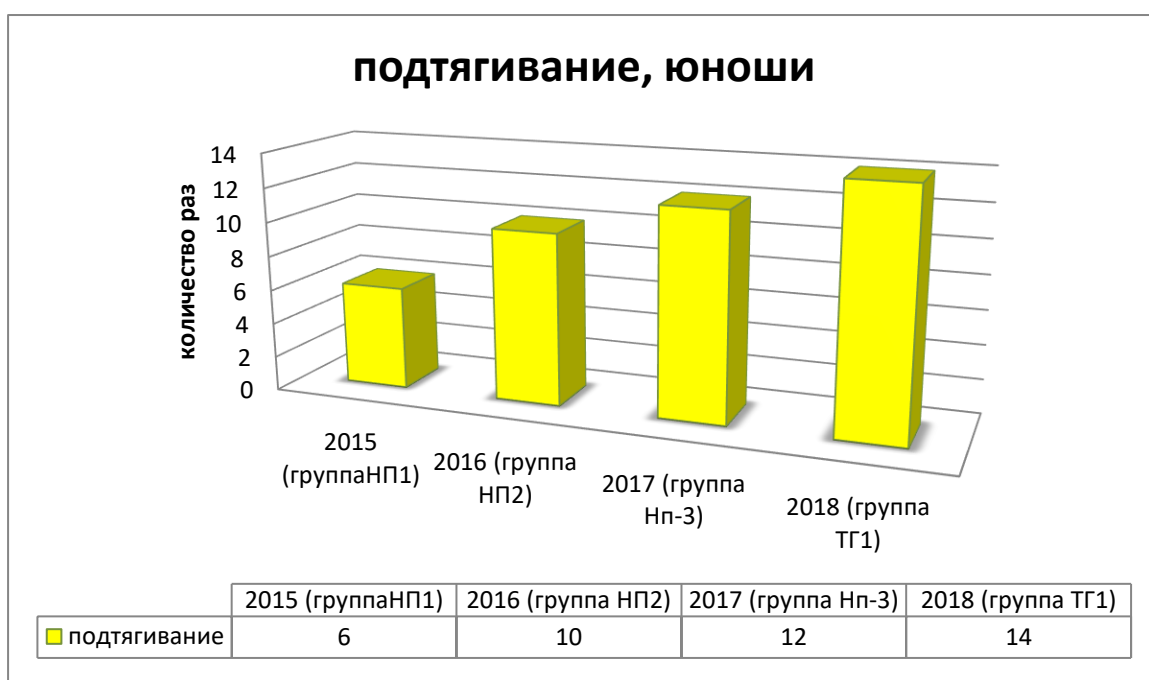
Динамика результативность реализации дополнительной предпрофессиональной программы по гиревому спорту.

Дополнительная предпрофессиональная программа по гиревому спорту была разработана и утверждена к реализации в 2015 году. Была набрана группа мальчиков и девочек 11-12 лет, которые начали обучаться по данной программе, у тренера - преподавателя О.Г. Крюковой. В 2016 году, Олеся Геннадьевна разработала дополнительный учебный материал к программе (методические разработки), который использовала при проведении тренировочных занятий по гиревому спорту, в совокупности с разработанной ею же программой.

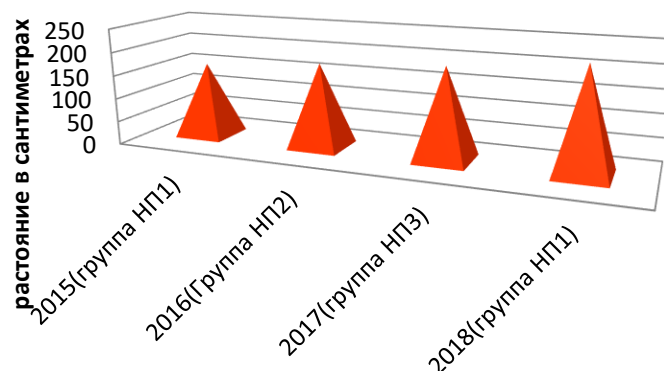
За период работы с 2015 по 2018 годы, сохранность состава группы занимающихся, была относительно постоянной в районе 85 %.

Ежегодно, согласно Программе, проходила промежуточная аттестация динамики физического развития и подготовленности занимающихся. Постоянно прослеживалась положительная динамика развития всех основных физических качеств.

Прирост уровня физической подготовленности неоднороден, некоторые показатели существенно повысились, а некоторые показали небольшой, но все же прирост. Для наглядности мы представили диаграммы динамики силовых и скоростно – силовых показателей у мальчиков и девочек.

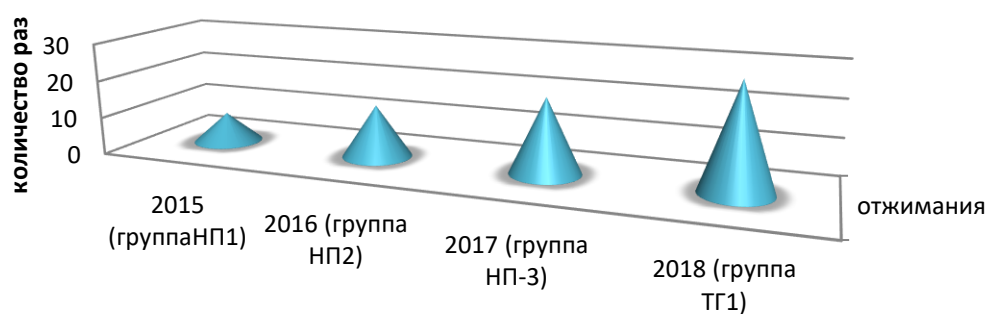


прыжок в/д с места, юноши



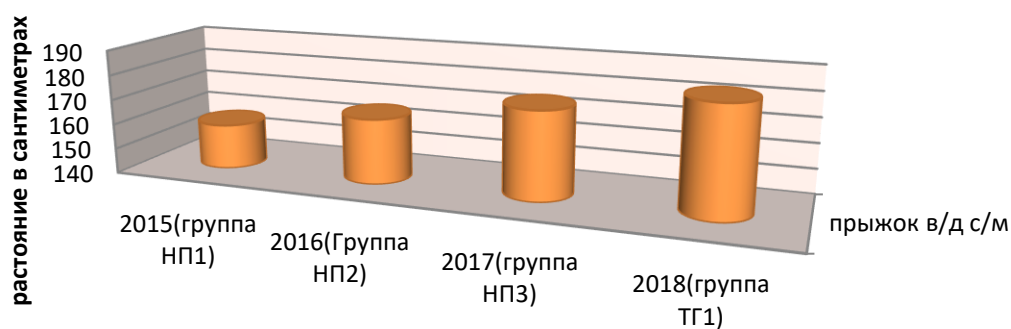
	2015(группа НП1)	2016(Группа НП2)	2017(группа НП3)	2018(группа НП1)
■ прыжок в/д с/м	160	180	195	220

отжимания, девушки



	2015 (группа НП1)	2016 (группа НП2)	2017 (группа НП-3)	2018 (группа ТГ1)
■ отжимания	8	14	20	28

прыжок в/д с места, девушки



	2015(группа НП1)	2016(Группа НП2)	2017(группа НП3)	2018(группа ТГ1)
■ прыжок в/д с/м	158	166	175	183

Как видно из представленных графиков, наибольший прирост наблюдается в тестах показывающих развитие силовых способностей, у девочек за период работы по программе он составил около 50% ежегодно, у юношей цифры немного скромнее около 30%. Прирост скоростно- силовых качеств идет более медленно, прирост у девочек и мальчиков составляет в среднем чуть более 10 %. По всем тестируемым показателям в течение периода работы по Программе 2015-2018 наблюдается положительная динамика прироста спортивного результата.

И следуя из всего вышеизложенного, мы делаем следующие выводы:

- дополнительная предпрофессиональная программа по гиревому спорту актуальна, эффективна и обоснованно может использоваться тренерами, с целью достижения высоких результатов;
- методические разработки к Программе, дополняют и расширяют рамки организации тренировочного процесса, разнообразя его содержание, что положительно сказывается на конечном результате;
- все представленные материалы: Программа по гиревому спорту, методические разработки, дают возможность для творчества и самореализации тренера-преподавателя (<http://sport-temruk.ucoz.ru>).

