

Управление образования администрации
муниципального образования Кореновский район

Муниципальное автономное некоммерческое учреждение
дополнительного образования спортивная школа
муниципального образования Кореновский район

Принята на заседании
педагогического совета
МАНУ ДО СШ
МО Кореновский район
Протокол № 4 от «01» июля 2024г.



Утверждаю
Исполняющий обязанности директора
МАНУ ДО СШ МО Кореновский район
В.В. Чернявская
Приказ № 65-у от «01» июля 2024г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ по виду спорта «ГИРЕВОЙ СПОРТ»

Уровень программы: базовый
Срок реализации: 1 год - 144ч.
Возраст категории: от 6 до 18 лет
Состав группы: до 25 человек
Форма обучения: очная
Тип программы: модифицированная
Программа реализуется на бюджетной основе
ID-номер Программы в Навигаторе: 67377

Автор составитель:
тренер – преподаватель по гиревому спорту
Поздняков Сергей Сергеевич

г. Кореновск, 2024г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Нормативно – правовая база
Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»	
2.	Пояснительная записка программы:
2.1.	Направленность
2.2.	Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность
2.3.	Отличительные особенности
2.4.	Адресат программы
2.5.	Уровень, объем и сроки реализации
2.6.	Форма обучения
2.7.	Режим занятий
2.8.	Особенности организации образовательного процесса
3.	Цель и задачи программы
4.	Учебный план
5.	Содержание учебного плана
6.	Планируемые результаты
Раздел 2. «Комплекс организационно – педагогических условий, включающий формы аттестации»	
7.	Календарный учебный график
9.	Условия реализации программы
10.	Формы аттестации
11.	Оценочные материалы
12.	Методические материалы
Раздел 3. «Воспитание»	
12	Список литературы

Нормативно-правовая база

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
2. Федеральным Законом Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), письмо Минобрнауки от 18.12.2015 № 09-3242.
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ. Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края. 2024 год.
7. Методических разработок тренеров-преподавателей, обобщения передового опыта работы тренеров с юными легкоатлетами и других научных исследований.
8. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р).
9. Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» от 07.12.2018г.
10. Разработка и реализация раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. Методические рекомендации. Федеральное государственное бюджетное научное учреждение «Институт изучения детства, семьи и воспитания».
11. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года.
12. Устав МАНУ ДО СШ МО Кореновский район.
13. Иные нормативных правовых актов.

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание, планируемые результаты».

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «Гиревой спорт» (далее программа) имеет физкультурно - спортивную направленность.

Программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности, наглядности), в формах и методах обучения, в методах контроля и управления образовательным процессом, и в имеющихся в наличии средствах обучения.

В программе предусмотрены занятия с детьми разного уровня подготовленности и физического развития, определено оптимальное соотношение разносторонней спортивной подготовки юных спортсменов, обеспечивающей оздоровительный эффект.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.

Новизна заключается в удовлетворении потребности ребенка в дополнительном приобретении двигательных умений и навыков, необходимых для гармоничного развития в условиях современной жизни посредством выполнения новых упражнений с гирей.

Актуальность программы гиревой спорт является национальным видом спорта и эффективным средством оздоровления организма. Доступность, зрелищность, непротивительность расширяют круг любителей гиревого спорта и способствуют включению его в массовые праздники, проведению различных соревнований, использованию в системе физического воспитания в образовательных учреждениях.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, чтобы помочь обучающимся насытить свой двигательный опыт дополнительными движениями, направленными на укрепление сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем человека.

Отличительные особенности программы определяется возможностью воспитания нравственных, морально-волевых и физических качеств, разностороннего развития личности учащихся в процессе занятий гиревым спортом.

Адресат программы:

Этап спортивного оздоровления формируется на внеконкурсной основе из всех желающих в возрасте 6-18 лет, желающие заниматься гиревым спортом, при отсутствии противопоказаний по состоянию здоровья.

Продолжительность занятий определяется в соответствии с требованиями СанПинов 2.4.3648–20 и регламентирована годовым учебным планом.

Занятия проводятся в соответствии с утвержденным расписанием.

По окончании учебного года по результатам сдачи контрольных нормативов по общефизической подготовке обучающиеся переходят на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт», либо остаются на повторное обучение.

Запись на программу осуществляется через систему заявок на сайте АИС «Навигатор дополнительного образования Краснодарского края» <https://p23.навигатор.дети/> и очно в форме заявления от родителя.

Уровень программы, объем и сроки реализации.

Уровень программы - базовый. Программа рассчитана на 1 год, на 36 учебных недель, 72 учебных занятия, 144 часа в год.

Включает общую физическую, специальную физическую, теоретическую подготовку и контрольные испытания по разделам программы.

При выявлении в процессе систематических занятий перспективных (одаренных) детей и подростков по окончании обучения и выполнения контрольных требований по общей физической подготовки обучающиеся может быть переведен в группы по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по видам спорта реализуемых в учреждении.

Формы обучения – очная.

При реализации программы применяется очная *форма* обучения.

Занятия проводятся 2 раза в неделю, с недельной нагрузкой 4 академических часа.

При дистанционном обучении занятия для детей 6-10 лет проводятся 2 раза в неделю по 20 минут, занятия для среднего возраста 11-18 лет по 30 минут.

Формой организации обучения является групповая.

Режим занятий:

Учебный год в Учреждении начинается 1 сентября текущего года. Учебные занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (академический час - 45 мин.).

Максимальная наполняемость групп до 25 человек.

Учебный процесс предполагает групповые формы учебных занятий.

Особенности организации образовательного процесса:

Занятия проходят в форме тренировок, лекций, соревнований, сдачей контрольных нормативов, а также просмотра видеоматериала и печатных изданий.

Учебный материал программы учитывает специфику вида спорта, возрастные особенности, уровень физической подготовленности занимающихся и распределён согласно ступеням обучения.

При электронном обучении занятия проходят в форме онлайн - тренировок, проведение консультаций с использованием форумов и вебинаров.

В условиях временного ограничения (приостановки) занятий очной формы, применяется электронное обучение учащихся с использованием дистанционных технологий.

Цель и задачи программы - овладение основами техники гиревого спорта, всестороннее физическое развитие обучающихся, совершенствование многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, подготовка в будущем к обороне страны и трудовой деятельности.

Задачи:

Образовательные (предметные):

- Освоить расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями и использования их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального образа жизни.
- Обучить технике и тактике владения спортивным инвентарем (гиря).
- Освоить формирование общей культуры обучающихся на основе усвоения обязательного минимума из дополнительной образовательной программы физкультурно-спортивной направленности.

Личностные:

- Развить необходимые условия для личностного развития, укрепления здоровья и повышения работоспособности спортсмена.
- Развить профессиональное самоопределение и творческий труд обучающихся.
- Развить формирование у обучающихся навыков и привычек здорового и безопасного образа жизни.
- Развить формирование и развитие творческих способностей обучающихся.

Метапредметные:

- Воспитать духовно-нравственные, гражданско-патриотические, военно-патриотические, трудовые качества обучающихся;
- Воспитать удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в интеллектуальном, художественно-эстетическом,

нравственном и интеллектуальном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом.

- Воспитать формирование общей культуры обучающихся.

Все эти меры в целом будут способствовать формированию у детей активной жизненной позиции.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Таблица 1

№ п/ п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	7	7	-	Собеседование
2	Общефизическая подготовка	62	7	55	Практическое занятие
3	Специальная физическая подготовка	30	5	25	Практическое занятие
4	Техническая подготовка	18	3	15	Практическое занятие
5	Тактическая подготовка	15	4	11	Практическое занятие
6	Участие в соревнованиях	8	-	8	Соревнование
7	Сдача нормативов	4	-	4	Выполнение нормативов
	Итого:	144	26	118	

Содержание учебного плана.

1. Теоретическая подготовка.

Теория: История развития и современное состояние гиревого спорта. Истоки спортивной аэробики. История развития на международной арене и в России. Анализ результатов крупнейших всероссийских и международных соревнований. Достижения российских спортсменов. Задачи, тенденции и перспективы развития гиревого спорта.

Формы контроля: собеседование.

2. Общая физическая подготовка.

Теория: Понятие об общей и физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: гибкость, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия. Правила построения и проведения комплексов по общей подготовке.

Практика: Упражнения для развития общих физических качеств.

Строевые упражнения. Понятие о строе. Шеренга, колонна. Фланг. Фронт. Интервал и дистанция. Направляющий и замыкающий.

Строевые команды: предварительная и исполнительная.

Упражнения без предметов. Маховые движения руками и ногами в различных плоскостях и в направлениях. Сгибание и выпрямление рук с напряжением и сопротивлением в смешанных упорах.

Упражнения в движении. Ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы.

Акробатические упражнения. Перекаты. Короткие и длинные кувырки вперед, назад, в стороны с опорой и без опоры на руки.

Упражнения со скакалкой. Прыжки на одной, двух ногах со сменой ног. Прыжки в различном темпе и ритме.

Упражнения с гимнастическими палками. Прыжки через лежащую палку на двух и одной ноге вперед спиной, боком с поворотом на 90°.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча от груди двумя руками из-за головы, снизу, стоя, спиной вперед, выталкивание мяча левой и правой рукой.

Упражнения с гантелями различного веса. Стоя в основной стойке или ноги врозь, руки с гантелями в различных исходных положениях - повороты, наклоны, круговые движения туловища. Выпады и приседания с подниманием и опусканием гантелей при вставании и наоборот.

Упражнения на канате. Лазание по канату с помощью ног.

Подвижные и спортивные игры. Преодоление препятствий. Игры: «Удочка», «Не давай мяч водящему», игра в волейбол.

Упражнения на перекладине, брусках, опорные прыжки. Подтягивание, отжимание на брусках. Соскоки дугой на махе вперед, назад. Прыжок через козла ноги врозь.

Легкоатлетические упражнения. Бег на скорость и выносливость (60м, 100м.). Кроссы (1000м. - 2000м.). Прыжки в длину с места.

Формы контроля: практические занятия.

3. Специальная физическая подготовка.

Теория: Понятие о специальной физической подготовке. Правила построения и проведения комплексов по специальной подготовке.

Практика: *Упражнения для развития специальных физических качеств.*

Акробатические упражнения: кувырки (вперед и назад), различные перевороты, «мосты» и «шпагаты».

Упражнения со штангой, способствующие совершенствованию силовой подготовки: жим, толчок и рывок из различных исходных положений; поднимание штанги на грудь; приседания со штангой, повороты

со штангой на плечах, упражнения со штангой на тренажерах в положении сидя и лежа на спине.

Упражнения для развития силы: упражнения с использованием тренажеров, снарядов (штанги, гриф и диски от штанги, гантели и др.) различного веса.

Упражнения для совершенствования специальной гибкости гиревика.

Пассивные упражнения: растяжка; максимальная амплитуда движения достигается за счет усилия, прилагаемого партнером.

Активно-пассивные движения: шпагат, растягивание в висе на перекладине, на выпаде в фехтовании и т.п. Активные упражнения: махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы в исходном положении перед очередным выталкиванием гирь и в положении фиксации гирь вверху.

Упражнения с гирями: различные махи гирь с перекладыванием из одной руки в другую, жонглирование, различные приседания; «заброс одной гири на грудь» с последующим опусканием в замах; классический толчок с одной гирей, упражнение рывок двумя руками и т.д.

Формы контроля: практические занятия.

4. Техническая подготовка.

Теория: Основы технической подготовки. Освоение различных способов поднимания тяжестей основано на использовании некоторых законов физики, а также морфофункциональных особенностей организма человека.

Практика: В основе обучения техники упражнений в гиревом спорте лежат различные понятия:

1) Направления движений: в направлении, в противоположном действии силы тяжести – вверх; в направлении силы тяжести – вниз; вправо – поворот по часовой стрелке от линии тяжести; влево – поворот против часовой стрелки от линии тяжести; супинация – поворот предплечья и кисти вовнутрь (положение руки «суп несущий»); пронация – движение, противоположное супинации (положение руки «пролил суп»).

2) Оси тела гиревика: продольная – проходящая через туловище в переднезаднем направлении; поперечная – проходящая через тело гиревика слева направо; вертикальная – проходящая через тело гиревика перпендикулярно площади опоры.

3) Плоскости тела: горизонтальная – расположенная вдоль продольной оси тела параллельно площади опоры; фронтальная – вертикальная плоскость, расположенная вдоль вертикальной оси тела; сагиттальная

(боковая) – вертикальная плоскость, рассекающая туловище гиревика в переднезаднем направлении.

4) Специальные термины:

Цикл – совокупность движений гиревика, проходящих полный круг и повторяемых многократно;

Ритм – соотношение времени выполнения отдельных частей целостного движения в пределах одного цикла;

Темп – количество циклов движений в единицу времени;

Рабочее движение – основное движение, создаваемое для подъема гирь вверх;

Подготовительное движение – движение, выводящее конечности в исходное положение для выполнения очередного подъема гирь вверх;

Площадь опоры – площадь, заключенная между внешними границами правой и левой стопы;

Линия тяжести – вертикаль, опущенная из общего центра тяжести через площадь опоры;

гол устойчивости – угол, заключенный между линией тяжести и линией, соединяющей общий центр тяжести с границей площади опоры, в сторону которой определяется степень устойчивости;

Степень устойчивости. Критериями для оценки степени устойчивости служат: величина площади опоры, высота положения общего центра тяжести, место прохождения линии тяжести через площадь опоры;

Момент устойчивости – произведение силы тяжести тела на плечо (на длину перпендикуляра, опущенного от границы опоры к линии тяжести). Положительный, если плечо силы тяжести находится в площади опоры и отрицательный, если плечо силы тяжести находится вне площади опоры.

5) Сокращения:

ЦТ – центр тяжести (например, гири или звеньев тела);

ОЦТ – общий центр тяжести системы «спортсмен – гири»;

ОЦТТ – общий центр тяжести тела.

Совершенствование движений происходит в процессе становления двигательного навыка. Вначале изучаются отдельные элементы движений и их согласование, т.е. ритмо-темповый рисунок движений, затем устраняются излишние движения и чрезмерные мышечные напряжения. И, наконец, совершенствуется двигательный навык. Чем прочнее навык, тем устойчивее координация движений гиревика. В конечном итоге координация движений определяется как внешней структурной формой движений рук, ног, туловища и дыхания, так и внутренним порядком чередования напряжения и расслабления различных мышц.

Основные факторы, определяющие технику движений в гиревом спорте.

Под техникой подъема гирь следует понимать совокупность различных по структурным отношениям движений, выполняемых человеком под действием на него сил тяжести. При этом он может производить разнообразные движения, структура которых определяет тот или иной способ подъема гирь.

Каждый способ подъема гирь включает выполнение рабочих и подготовительных движений конечностями, процесс дыхания, чередование напряжения и расслабления мышц, а также работу внутренних органов и систем организма. Соревновательные упражнения составляют такую форму движений, которая позволяет рационально использовать наиболее крупные мышечные группы, обеспечивает необходимую подвижность конечностей в суставах, усиливает деятельность всех органов и систем организма человека, вырабатывает правильное ритмичное дыхание, координированное чередование напряжения и расслабления мышц, увеличивает эффективность рабочих движений и т.д.

Техника подъема гирь должна соответствовать целевой направленности, которая определяется классификацией упражнений гиревого спорта. Основной целью спортсменов является выполнение подъемов гирь определенным способом за отведенное соревновательное время (10 минут) с запланированным результатом. Чтобы показать этот результат, спортсмен и его тренер должны решить две основные задачи: повысить абсолютный темп подъемов и выработать необходимую силовую выносливость. При разработке техники упражнений необходимо исследовать различные двигательные действия и выбрать такую структуру движений, которая не только обеспечивает спортсмену достижение высокого равномерного темпа подъемов, но и предусматривает также необходимые условия для удержания заданного темпа на протяжении всего соревновательного времени.

Техника подъемов гирь должна отвечать конкретным условиям выполнения упражнений. Основным условием, определяющим технику подъемов (структуру движений), являются правила соревнований. Они определяют форму и вес гирь, время выполнения упражнений, способы подъемов гирь, статические позы перед очередным выталкиванием вверх гирь от груди и фиксации гирь (гири) вверху, способы опускания гирь, поведение спортсмена на помосте, форму одежды и т.д.

Главным фактором, определяющим технику упражнений гиревого спорта, являются некоторые законы физики, в частности законы статики и кинематики, объясняющие, как сохраняется равновесие системы тел (в

данном случае «спортсмен - гири»), а также законы динамики, объясняющие, как выполняются сами движения.

Формы контроля: практические занятия.

5. Тактическая подготовка.

Теория: Понятие об объеме и интенсивности тренировочных нагрузок. Факторы, обуславливающие эффект тренировки. Планирование тренировки.

Практика: Тактика проведения толчков, рывков. Тактические действия: изучение противника (разведка), сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие); постановка цели поединков (победить, не дать победить противнику). Тактика участия в соревнованиях. Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка.

Изучение и совершенствование техники классических упражнений.

Начальное обучение техники рывка:

- элементы, фазы, части, приемы;
- обучение маховым движениям;
- маховые движения со сменой рук;
- обучение дыханию при выполнении рывка;
- рывок гири одной рукой.

Начальное обучение техники толчка:

- элементы, фазы, части, приемы;
- обучение подъему гири на грудь;
- обучение действию в исходном положении;
- обучение подъему гирь от груди;
- обучение фиксации гирь в верхней точке;
- обучение дыханию при выполнении толчка; толчок 2-х гирь с груди

Формы контроля: практические занятия.

6. Участие в соревнованиях.

План спортивных мероприятий в учреждении на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий всероссийской федерации легкой атлетики ежегодно. План спортивных мероприятий учреждения формируется ежегодно.

Формы контроля: соревнования.

7. Сдача нормативов.

Формы контроля: выполнение нормативов.

Планируемые результаты.

Образовательные (предметные):

- уметь соревноваться с соблюдением основных правил гиревого спорта;
- уметь владеть правилами техники безопасности;
- уметь владеть терминологией и жестикуляцией;
- уметь владеть техникой приемов гиревого спорта;
- уметь владеть навыками судейства.

Личностные:

- достигнуто развитие личностных качеств (дисциплинированность, терпение, трудолюбие, самостоятельность, ответственность, работоспособность, чувство товарищества, ценностное отношение к себе, окружающему миру);
- достигнуто развитие физических качеств и двигательных способностей, соответствующих возрастным и индивидуальным особенностям;
- достигнуто формирование положительной мотивации к познанию, творчеству и достижению цели.

Метапредметные:

- развито формирование адекватного поведения в различных социальных ситуациях;
- развито формирование умения анализировать проделанную работу, планировать и организовывать дальнейшую деятельность;
- развито формирование основ эффективной самостоятельной деятельности и организации свободного времени;

Все эти меры в целом будут способствовать формированию у детей активной жизненной позиции.

Раздел 2 «Комплекс организационно - педагогических условий, включающий формы аттестации».

Календарный учебный график программы

Таблица 2

Разделы подготовки	Количество часов по месяцам									Итого кол-во часов (акад.)
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	
Теоретическая подготовка	1	2	-	1	-	1	1	1	-	7ч.
Общая физическая подготовка	8	8	7	6	7	7	6	6	7	62ч.
Специальная физическая подготовка	3	4	4	4	2	4	3	4	2	30ч.
Технико-тактическая подготовка	4	3	4	5	3	4	4	4	2	33ч.
Выполнение контрольных нормативов	-	-	-	-	-	-	-	-	4	4ч.
Участие в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях и праздниках	2	1	1	-	-	-	2	1	1	8ч.
Кол-во часов в месяц (акад.)	18	18	16	16	12	16	16	16	16	144ч.

Условия реализации программы.

Для успешной реализации программы необходимо:

Материально-техническое обеспечение:

Для тренировок по гиревому спорту, нацеленных на достижение максимально возможного результата необходимо:

- учебный кабинет, соответствующий санитарно-гигиеническим требованиям к данному виду деятельности и техники безопасности;
- беговая дорожка;
- гантели сборные (0,5-30 кг);
- гири весом 6,8,10,12,14,16,18,20,22,24,26,28,30,32,36,40 кг;
- скакалки;
- скамейка;
- помосты;
- тренажеры для проработки мышечных групп;
- стойки для гантелей, блинов;
- стойки для приседаний, жимов;
- скамьи для жима лежа;
- штанга сборная.

Информационное обеспечение - компьютер с выходом в Интернет, программное обеспечение.

Кадровое обеспечение:

Программу реализует тренер – преподаватель, имеющий спортивную подготовку по данному виду спорта и соответствующее образование.

Формы аттестации.

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе тренера-преподавателя. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе учебно-тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала.

Выявление уровня освоения обучающимися, упражнений по общефизической, специальной физической и технической подготовки является мониторинг. Инструментарием мониторинга являются контрольные упражнения, разработанные с учетом возрастной категории обучающихся по

общей и специальной физической подготовке, в том числе тактико-тактической.

Мониторинг: текущий и итоговый контроль.

Текущий контроль проводится в ходе ежедневных занятий. Формы и виды текущего контроля: в устной форме (опрос, беседа); наблюдение за уровнем и способами выполнения самостоятельных работ; личностные достижения обучающихся на текущих занятиях, контрольных стартах, товарищеских играх и других формах обучения; участие в соревнованиях внутришкольных.

Цель текущего контроля: повышение стимула к расширению познавательных интересов обучающихся, осуществление ежедневного контроля за уровнем освоения Программы

В конце года обучения, в мае месяце, проводится итоговая аттестация обучающихся. Результаты итоговой аттестации (выполнение контрольных нормативов) оформляются протоколом.

Контрольные нормативы для оценки результатов освоения программы представлены в (Таблица 3).

Итоговая аттестация

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с обучающимися.

Основными критериями оценки занимающихся являются - регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объёмов учебно-тренировочных нагрузок, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Освоение программы завершается обязательной итоговой аттестацией. При проведении **итоговой аттестации** обучающихся учитывают результаты освоения программы по каждой предметной области.

В учреждении устанавливаются следующие формы итоговой аттестации по каждой предметной области программы:

- теория и методика физической культуры и спорта - зачёт;
- общая физическая подготовка - сдача контрольных нормативов;
- избранный вид спорта - выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов, и званий по избранному виду спорта;
- технико-тактическая и психологическая подготовка – соревнования.

Для проведения **итоговой аттестации** в учреждении создаётся комиссия, состав которой утверждается приказом директора. В состав комиссии могут входить - директор, заместители директора, инструктор - методист, тренер-преподаватель.

Оценочные материалы.

Оценка уровня знаний по практической подготовке включает в себя тестирование по физической подготовке, технической подготовке, сдачу нормативов по общей физической подготовке.

Тестовые задания по физической подготовке и критерии фиксирования результатов заключаются в системе подсчета результатов выполненных заданий (упражнений), в зависимости от упражнений, результат может выражаться в единицах (количество раз, сантиметры, метры) либо во времени.

При дистанционном обучении уровень усвоения программного материала обучающимися можно проверить с помощью тестирования, фотоотчетов и видеоотчетов.

Контрольные нормативы для оценки результатов освоения программы

Таблица 3

Контрольные упражнения	Единица измерения	Норматив	
		мальчик	девочка
Прыжок в длину с места толчками двумя ногами	см	не менее 110	не менее 100
Челночный бег 3 x 10м	с	не более 11,0	не более 11,5
Прыжки через скакалку за 30 с	с	не менее 20	не менее 25
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 10	не менее 8
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +1	не менее +3

Контрольные нормативы носят главным образом контролирующий характер.

По результатам контрольных упражнений оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого обучающегося.

Методические указания к выполнению контрольных нормативов для обучающихся

1. Прыжки в длину с места.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Обучающий принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

2. Челночный бег 3 x 10 м.

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.

Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров.

По команде «Марш» обучающий должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров.

Дается две попытки, учитывается лучший результат.

3. Прыжки через скакалку за 30 с.

Прыжки выполняют на обеих ногах с одним вращением на каждый прыжок в течение 30 секунд. За это время необходимо прыгнуть как можно большее количество раз. С между скоком прыгать нельзя. Учитываются только те прыжки, в которых обучающийся перепрыгнул через скакалку. Если сбился, то продолжает прыгать дальше. Начинают прыжки по команде «Марш!», а заканчивают по команде «Стоп!».

4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

При выполнении испытания по команде обучающий выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне обучающий максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - » , ниже – знаком «+ ».

5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Методические материалы.

Фронтальный метод помогает следить за действиями всех одновременно, используется в ходе разучивания простых движений, когда обучающиеся способны сразу овладеть показанными упражнениями, обеспечивает большую плотность занятий.

Групповой метод позволяет объединять обучающихся в малые группы по уровню их подготовленности, варьируя степень нагрузки и интенсивность выполнения упражнений.

Индивидуальный метод обеспечивает индивидуальный подход к обучающимся, позволяет исправлять ошибки, воспитывать навык самостоятельных занятий.

В процессе занятия в зависимости от возраста и уровня подготовленности обучающихся используются:

Игровой метод - придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей обучающегося.

Структурный метод - последовательное разучивание и усвоение движений.

Метод усложнения - обеспечивает переход от простых движений к более сложным. Разнообразие движений обеспечивается путём постепенного добавления к простейшему варианту упражнения новых деталей.

Метод сходства - помогает формировать идею простого движения в разнообразные варианты.

Структура занятия:

Программа:

1) содержит следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- специальная физическая подготовка.

2) учитывает особенности подготовки обучающихся по избранным видам спорта, в том числе:

- вариативность тренировочного процесса в соответствии со спецификой избранного вида спорта при возрастании тренировочных нагрузок в относительно короткие временные циклы и в сочетании с моделированием различных игровых соревновательных режимов;
- постепенное увеличение соотношения между общей и специальной физической подготовкой в сторону специальной на этапах (периодах) обучения;
- большой объем соревновательной деятельности.

Раздел 3 «Воспитание»

Целью воспитания в группе является развитие личности, самоопределение и социализация обучающихся, формирование чувства патриотизма, гражданственности, бережного отношения к наследию народа Российской Федерации.

Задачами воспитания в программе являются:

- усвоение детьми знаний, норм общечеловеческих ценностей;
- формирование и развитие личностного отношения к нравственным нормам через вовлечение детей в физкультурно-спортивную деятельность, организацию их физической активности;
- укрепление здоровья, развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей человека;
- приобретение обучающимися опыта общения, межличностных и социальных отношений в составе учебной легкоатлетической группы, применение полученных навыков.

Целевые ориентиры воспитания:

- освоение детьми понятия своей российской гражданской принадлежности, сознания единства с народом России;
- установка на здоровый образ жизни, на физическое совершенствование;

- формирование безопасного поведения, стремления к соблюдению норм спортивной этики, уважения к старшим, наставникам в спорте, дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности;
- воспитание сознания ценности физической культуры, этики спорта;
- развитие интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений, стремления к командному взаимодействию, к общей победе.

Формы и методы воспитания

Воспитательная среда, в которой развиваются межличностные отношения на основе российских традиционных ценностей, формируется на учебно-тренировочных занятиях и в соревновательном процессе. Основной формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействия в период физической подготовки к участию в спортивных событиях, проводимых в учреждении, на уровне района, края.

На учебных тренировках, подготовках к спортивным соревнованиям и прочим практическим мероприятиям воспитательный маршрут ориентирован на усвоение обучающимися информации, получения опыта деятельности, применение правил поведения и коммуникации, формирование позитивного и конструктивного отношения к происходящим событиям, к членам своей команды, нацеленность на успех, победу.

В воспитательной деятельности с детьми используются такие методы воздействия как: убеждение (разъяснение, внушение), метод положительного примера, одобрения и осуждения, поощрения, развития самоконтроля и самооценки.

Условия воспитания, анализ результатов.

Воспитательный процесс осуществляется на базе учреждения дополнительного образования спортивной школы, расположенной в центре г. Кореновска, на площадках других организаций физической культуры и спорта при выездных соревнованиях. Помещения и территория соответствуют необходимым нормами и требованиям, предъявляемым к организации учебно-тренировочного процесса. Для тренировочных мероприятий используются беговые дорожки центрального стадиона.

Для установления эмоционально-положительной среды в группе формируется обстановка доброжелательного отношения обучающихся друг к другу, оказывается психологическая поддержка.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, их отношением к тренерам, к выполнению своих заданий по программе. Анализ воспитания не

предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного учащегося, а направлен на получение общего представления о результатах воспитания при реализации программы: что удалось достичь, что не удалось добиться, причины и возможные ориентиры на будущее.

Календарный план воспитательной работы

п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Формы проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1.	Кубок краснодарского края в двоеборье	сентябрь - май	соревнования	Фото отчет с участием детей. Заметка на сайте школы.
2.	Лично командное первенство среди юношей в двоеборье	сентябрь - май	соревнования	Фото отчет с участием детей. Заметка на сайте школы.
3.	Подведение итогов спортивной деятельности обучающихся	май	соревнования	

Список литературы

- 1 Белая А.Н. Еще раз о массаже. Москва, «Знание», 1997.
- 2 Буйлова Л.Н.. Кочнева С.В. Организация методической службы учреждений дополнительного образования детей, Москва, «Владос», 2001.
- 3 Казаков П.Н. Футбол, Москва, «ФиС», 1999.
- 4 Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. – М., Терра–спорт, 2002
- 5 Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. – 2-е изд., перераб. и доп. – М: СпортАкадемПресс, Физкультура и спорт, 2006.

- 6 Воротынцев А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А.И. Воронинцев. – М.: Советский спорт, 2002
- 7 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
- 8 Гиревой спорт: Правила соревнований. – Рыбинск: Президиум ВФГС, 2007

Интернет ресурсы

1. Министерство спорта РФ // <http://www.minsport.gov.ru/sport/>
-Всероссийский реестр видов спорта.
// <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/>,
-Единая всероссийская спортивная классификация
// <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/>.
2. Министерство образования, науки и молодёжной политики Краснодарского края <http://www.minobrkuban.ru/>.
3. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края <http://www.kubansport.ru/>.
4. Министерство образования, науки и молодёжной политики Российской Федерации <http://минобрнауки.рф/>