

Принята

на заседании

тренингового совета

Пр. № 1 от 03.09.18

«Утверждаю»

Директор МБУ ДО

«Калевальская РДЮСШ

Шилов Ю.В.

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Калевальская районная детско-юношеская спортивная школа»

Рабочая программа спортивно-оздоровительного этапа

Гиревой спорт

Уровень реализации: среднее общее образование (12-17 лет)

Реализация: до 1 года

Ответственный за реализацию:

Тренер-преподаватель Кульчицкий Д.И.

п. Калевала 2018 г.

Введение

Гиревой спорт по воздействию на организм занимающихся является одним из наиболее эффективных средств физического развития. И в сравнении со многими другими видами гири имеют ряд своих достоинств и преимуществ. Прежде всего, простота, доступность и экономичность. Занятия с гирями не требуют какой - либо специальной экипировки, форма одежды также не требует больших затрат.

Упражнения с гирями просты и доступны. Осваиваются легко и быстро. Разнообразие упражнений, их зрелищность (особенно при жонглировании) позволяют проводить занятия на высоком эмоциональном уровне и с высокой плотностью. В процессе занятий воспитываются необходимые физические качества: сила, силовая выносливость, высокая физическая работоспособность, формируются осанка и красивое телосложение. Уже в первые месяцы занятий занимающиеся овладевают жизненно важными умениями и навыками правильного обращения с тяжестями, что на всю жизнь страхует их от травм позвоночника.

Пояснительная записка

Данная программа относится к физкультурно-спортивной направленности, реализуется за 1 год.

Программа разработана на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ, в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», письмом Минспорта от 12.05.2014 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации», приказом Министерства спорта РФ от 27.12.13 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 №1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, 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, утвержденным приказом Минспорта России от 12 сентября 2013 г. №730.

На современном этапе развития спорта предъявляются все большие требования к физическому развитию детей. Для достижения результатов необходимо освоение определенных объемов тренировочных нагрузок,

рациональная структура учебно-тренировочного процесса и индивидуальный подход к каждому спортсмену.

Программа раскрывает весь комплекс воспитания, обучения и тренировки в ДЮСШ. Сроком на 1 год она обеспечивает непрерывность и последовательность занятий общей физической подготовкой и освоения первичных навыков занятий с гириями. Программа предусматривает возраст занимающихся от 12 до 17 лет.

Программа содержит задачи и материал по следующим разделам подготовки: теоретической, физической, технической, средства и формы подготовки, контрольные нормативы и упражнения.

Материал изложен в соответствии с утвержденным режимом работы в ДЮСШ и учитывает возрастные особенности занимающихся и требования на различных этапах обучения.

Задача программы предусматривает:

- гармоничное развитие, разностороннюю физическую подготовленность,
- укрепление здоровья.
- соблюдение последовательности, постепенности и непрерывности в обучении и подготовке.
- привитие занимающимся устойчивого интереса к занятиям.

ОСНОВНОЙ ПОКАЗАТЕЛЬ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРОГРАММНЫХ ТРЕБОВАНИЙ:

- выполнение программных требований по физической, технической и теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях. Занятия проводятся на спортивно-оздоровительном этапе 1 год 3 раза в неделю по 2 часа.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ - "обучающая", заключающаяся в стремлении создать предпосылки для успешного обучения подростков и юношей широкому арсеналу тренировочных средств, повышению уровня физической подготовленности и функциональных возможностей от этапа к этапу.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

- укрепление здоровья
- гармоничное развитие
- разносторонняя физическая подготовленность
- соблюдение последовательности и заинтересованности в обучении и подготовке
- выполнение нормативов по физической подготовке
- привитие занимающимся устойчивого интереса к занятиям.

5. Самостоятельная работа обучающихся	22
Итого	216

1. Теоретическая подготовка

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями. Теоретические сведения целесообразно подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, рисунками и другими наглядными пособиями.

ТЕМЫ:

1. Физическая культура в России

Физическая культура как одно из средств всестороннего гармоничного развития личности, сохранения и укрепления здоровья, повышение дееспособности организма.

2. Гиревой спорт в России.

Гиревой спорт в России. Профессиональные гиревики, их лучшие представители: Петр Крылов, Иван Заикин, Иван Лебедев, Александр Засс.

3. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.

Общие правила построения тренировочного процесса и восстановления, циклирование нагрузки.

4. Строение и функции организма занимающихся. Влияние занятий с гирями на организм

Влияние занятий с гирями на укрепление здоровья и развитие физических качеств - силы, выносливости, формирование правильной осанки и гармоничного телосложения гиревиков.

5. Гигиена, закаливание, основы спортивного питания и режим гиревиков.

Рациональный распорядок дня, уход за телом, избавление от вредных привычек, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, режим питания.

6. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях с гирями.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Общие сведения о травмах и причинах травматизма гиревиков. Первая помощь при травмах на тренировке.

7. Врачебный контроль, самоконтроль.

Значение и содержание врачебного контроля при занятиях физической культурой и спортом. Организация и формы работы по врачебному контролю. Значение содержания самоконтроля.

8. Моральная и специальная психическая подготовка.

Тренер - преподаватель дополнительного образования должен:

Систематически следить за успеваемостью своих воспитанников в школе, поддерживать контакт с родителями, учителями, воспитывать такие чувства как товарищество, волю к победе, смелость.

Для более успешного решения задач, поставленных программой, необходимо иметь четкое планирование учебно-тренировочной работы, которое предусматривает следующую документацию:

- годовой учебный план
- месячный план-график прохождения учебного материала
- журнал учета учебной работы и посещаемости

**РЕЖИМ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ И ТРЕБОВАНИЯ ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ
И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки. Из года в год повышается удельный вес нагрузки на технико-тактическую подготовку. Предлагаемый учебный план составлен с расчетом на 36 недель занятий непосредственно в условиях ДЮСШ

№	Раздел подготовки	Кол-во часов
1. Теоретическая подготовка		10
1.1.	История развития гиревого спорта в России и Карелии.	1
1.2.	Техника безопасности на занятиях по Гиревому спорту. Режим тренировочных занятий, отдыха и питания.	3
1.3.	Инвентарь для занятий и уход за ним.	1
1.4.	Основы техники гиревого двоеборья и жонглирования.	3
1.5.	Правила проведения соревнований по двоеборью.	2
2. Общая и специальная физическая подготовка		76
2.1	Общая выносливость	50
2.2	Силовая выносливость и сила	15
2.3	Двигательные навыки	14
3. Тактико-техническая подготовка.		97
3.1	Техническая подготовка	50
3.2	Тактическая подготовка	40
3.3	Соревнования и контрольно-переводные испытания	7
4. Другие виды спорта и подвижные игры		11
4.1	Игровая подготовка	11

Формирование и развитие мотивов, побуждающих к систематическим занятием спортом. Преодоление трудностей и воспитание волевых качеств с помощью самомобилизации.

9. Правила соревнований, их организация и проведение.

Разработка положения о соревнованиях, Комплектование судейской коллегии. Подготовка и оборудование мест соревнований и их оформление. Возрастные группы участников соревнований, весовые категории. Начало и конец упражнения толчок, рывок и их продолжительность.

10. Планирование и контроль тренировки гиревиков.

Многолетнее перспективное планирование как основа высоких спортивных достижений. Содержание и технология составления индивидуального плана тренировки.

11. Оборудование и инвентарь.

Проверка исправности оборудования перед каждым занятием а так же чистоты инвентаря. Оборудование залов для занятий гиревиков. Помост его размеры и эксплуатация. Уход за помостом. Спортивная одежда и обувь гиревика, уход за ними. Вспомогательный инвентарь, назначение и роль в тренировке (тренажеры, штанга, гантели и т.д.).

2. Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки. Средства физической подготовки:

Строевые и порядковые упражнения. Построение, перестроение группы. Размыкания, повороты. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений, на месте и в движении сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, рывки назад, в сторону.

Упражнения для ног. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных, голеностопных суставах. Отведения и приведения, махи вперёд, назад и в сторону.

Выпады и вращения. Приседания и прыжки из различных исходных положений.

Упражнения для шеи и туловища. Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища.

Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения с преодолением собственного веса (подтягивания, отжимание, приседания) упражнения с партнёром.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения в высоком темпе. Метания различных снарядов. Упражнения со скакалкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег с равномерной и переменной интенсивностью.

Упражнения из других видов спорта. баскетбол, волейбол. Акробатические упражнения.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты.

3. Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка направлена на те качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности.

Упражнения для развития специальных силовых и скоростно - силовых качеств мышц ног, и спины определяющих эффективность подъема гирь в толчковых и рывковых упражнениях. Имитация толчка и рывка, забросов и сбросов, удержания гирь в положении отдыха на груди и фиксации.

Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц спины, ног, рук и плечевого пояса, способствующих повышению качества выполнения толчковых и рывковых упражнений. Приседания с гирей, штангой, на одной ноге, гиперэкстензии и подъемы туловища лежа, жимы лежа и стоя гирь и гантелей.

Упражнения специальной скоростной направленности. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций. Старты с места и в движении по сигналу. Игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: передача набивных мячей. Челночный бег, эстафеты.

Упражнения для развития специальных координационных качеств, выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки, перекаты, стойки на голове и руках.

Упражнения для развития ловкости. Ловля и броски мячей в паре и самостоятельно, жонглирования легкими гирями.

Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости. В качестве основных упражнения используют различные виды челночного бега и игровые упражнения в соответствующем режиме.

Упражнения гиревого двоеборья:

Толчок. Действия до стартового положения. Принятие стартового положения. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в первый и второй подсед. Зависимость высоты выталкивания гирь от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах. Вставание из второго подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных фазах толчка. Фиксация гирь. Выполнение команд судьи. Правильное дыхание при выполнении упражнения.

Рывок. Действия до стартового положения. Принятие стартового положения. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при очередном замахе перед очередным рывком. Зависимость высоты вырывания гири от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в фазах рывка. Фиксация гири. Выполнение команд судьи. Правильное дыхание при выполнении упражнения.

ОРГАНИЗАЦИОННО - МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Исходя из цели тренировочные занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные и контрольные.

Цель учебных занятий в усвоении нового материала,

В процессе учебно-тренировочных занятий не только разучивают новый материал и закрепляют ранее пройденный, но большее внимание уделяют повышению общей и специальной работоспособности.

Тренировочные занятия целиком посвящены эффективности выполнения ранее изученных движений.

Цель контрольных занятий - проверка готовности. Проведение их рекомендуется в форме соревнований.

Соревнования позволяют оценить качество проведенной учебно-тренировочной работы. В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона.

Контрольные занятия обычно завершают изучение определенного раздела учебной программы, а также применяются для коррекции состава команды или проверки качества работы педагога.

Во время организации и проведения занятий следует особое внимание обратить на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

Все занимающиеся гиревым спортом обязаны проходить медицинский осмотр в начале учебного года.

Контрольные нормативы сдаются по ОФП на всех этапах подготовки два раза в год (сентябрь, май),

К соревнованиям любого масштаба допускаются гиревики с подготовкой не менее года.

КОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ

Важнейшей функцией управления учебно-воспитательным процессом на этапах многолетней подготовки является контроль. Он осуществляется путем:

- текущей оценки усвоения учебного материала
- оценки результатов выступлений в соревнованиях

- выполнении контрольных нормативов по общей физической подготовке
- организации по проведению тестирования.

Для проведения исходного уровня и динамики общей физической подготовленности учащихся в ДЮСШ проводится следующий комплекс контрольных упражнений: бег 30м; прыжок в длину с места; бег 1000 м; вис на перекладине на согнутых руках; сгибание и разгибание рук в упоре лежа,

Виды нормативов	Начало года (сентябрь)	Конец года (май)	
Бег 30 м (сек)			
Бег 1000м (мин)			
Прыжок в длину с места (см)			
Отжимания в упоре лежа (раз)			
Вис на перекладине на согнутых руках (мин)			

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Гиревой спорт - спорт сильных и мужественных людей. Именно воспитание этих качеств потребуется от учащихся для достижения успеха в этом виде спорта.

Сила, смелость, решительность, настойчивость и крепкое здоровье развиваются во время систематических занятий гиревым спортом.

Задача состоит в том, чтобы способствовать формированию у ребят способности выстраивать свою жизнь на основе общечеловеческих моральных ценностей.

Особое внимание следует обратить на воспитание активной жизненной позиции, принципиальности, требовательности и непримиримости к нарушениям этических норм.

Необходимым условием для успеха воспитательной работы являются:

- четкая организация учебно-воспитательного процесса, своевременное начало занятий,
 - систематический контроль, требовательное отношение к процессу занятий, нарушениям дисциплины и выполнение правил поведения и внутреннего распорядка);
 - личный пример и педагогическое мастерство тренера;
 - примеры из биографий выдающихся тренеров и спортсменов, достижений гиревиков нашей страны;
 - установление тесной связи с родителями и учителями общеобразовательных школ,
- контроль за успеваемостью, за организацией досуга;

- созданием атмосферы трудолюбия, взаимопомощи, творчества в детском коллективе;

- создание традиций, наставничество опытных спортсменов.

В качестве основных воспитательных мероприятий можно рекомендовать :

- совместный просмотр соревнований и их обсуждение;

- регулярное подведение итогов учебного года, оценка успеха и неудач в современной деятельности;

- организация совместного досуга (походы, экскурсии и т.д.);

- участие в субботниках по уборке спортивного зала, территории школы;

- проведение встреч выпускников, спортивных праздников;

Особое место в воспитательной работе занимают соревнования. Наблюдая за учащимися во время соревнований, оценивая проявление их морально-волевых качеств, тренер может сделать вывод о степени их сформированности и определить для себя задачи в воспитательной работе для каждого ученика.

Организационные и методические указания.

Учебно-тренировочный процесс по гиревому спорту в спортивных школах строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждой учебной группой.

Изучаемый материал программы распределяется по годам обучения в определенной последовательности в соответствии с физической и технической подготовленностью гиревиков.

Занятия по теории проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий.

Некоторые вопросы теоретической подготовки можно разбирать и на практических занятиях, на которых отводится несколько минут для беседы.

Уроки по вопросам гигиены, медицинского контроля, строения и функций человеческого организма, питания и оказания первой медицинской помощи должны проводиться врачом.

Занятия необходимо проводить с учетом возраста и объема знаний занимающихся. В старших группах вопросы теории должны раскрываться более подробно и углубленно, с использованием современных научных данных.

Общая физическая подготовка гиревиков осуществляется в процессе учебно-тренировочных занятий, в которые включаются общеразвивающие упражнения, а также упражнения из других видов спорта. В некоторых тренировочных циклах могут проводиться отдельные тренировочные занятия по общей физической подготовке.

Изучение и совершенствование техники упражнений гиревого спорта проходит на учебно-тренировочных занятиях при помощи группового или индивидуального метода. Овладение техникой упражнений гиревого спорта осуществляется последовательно. Обучение технике упражнения или его элементам подразделяется на фазы ознакомления, разучивания и совершенствования. Применяются методы рассказа, показа и самостоятельного выполнения упражнения или его элементов. Для более эффективного обучения рекомендуется применять средства срочной информации.

Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса является групповой урок. Урок по гиревому спорту состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части урока определяются свои задачи и средства их решения.

Задачи подготовительной части (20% времени всего урока): организация занимающихся, изложение задач и содержание урока, разогрев и подготовка организма к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др.

Рекомендуются следующие средства: строевые и порядковые упражнения; разные виды ходьбы, бега, прыжков; обще развивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости; специально-подготовительные упражнения с предметами и без предметов; имитация техники упражнений гиревого спорта.

Задачи основной части (70% времени урока): изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов, дальнейшее развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств гиревика.

В качестве средств решения этих задач применяются классические и специально-вспомогательные упражнения гиревика, подбираемые с учетом первостепенности силовые упражнения а в последующем скоростно-силовых упражнений. Также используется чередование упражнений, выполняемых в быстром и медленном темпе, упражнений в изометрическом и уступающем режимах работы мышц. Вес гирь (гири) должен быть вариантным: применяются малые, средние и максимальные объёмы подъёмов гирь. Основная тренировка идет со средними и большими количествами подъёмов гирь.

Задачи заключительной части (10% времени урока): приведение организма занимающихся в состоянии относительного покоя, подведение итогов урока. Применяемые средства: различная ходьба, прыжки, упражнения для мышц брюшного пресса, висы, размахивания и раскачивания, упражнения для расслабления и успокоения дыхания. Уборка инвентаря, подведение итогов урока, замечания и задания тренера на дом.

Практика спорта показала, что высоких показателей в гиревом спорте преимущественно достигают те атлеты, которые начали заниматься с гирями еще подростками. Научные исследования последних лет позволили получить данные, отражающие благоприятное влияние дозированных упражнений с гирями (гирей) в сочетании с другими видами движений на здоровье и физическое развитие молодого организма.

Высокая пластичность нервной системы юношей и девушек дает им возможность быстро и эффективно освоить упражнения классического двоеборья и подготовить основу для дальнейшего совершенствования. Всесторонняя физическая подготовка с использованием упражнений с отягощениями создает хорошую основу для развития качеств, необходимых не только в спорте, но и в трудовой деятельности.

В первую очередь важно обратить внимание на состояние здоровья – не должно быть никаких проблем с сердечно-сосудистой системой, печенью, состоянием позвоночника и др. Физическое развитие должно быть на уровне соответствующих возрастных норм (имеется в виду рост, вес, окружность и экскурсия грудной клетки, жизненная емкость легких, сила кисти и становая сила).

В процессе занятий нужно внимательно изучить индивидуальные способности подростков, вести педагогические и врачебные наблюдения. Главное внимание следует обращать на приспособленность организма и, в частности, сердечно-сосудистой системы к упражнениям с отягощениями, а также на умение осваивать классические упражнения с гирями (гирей), учитывая координацию, равновесие, понимание структуры упражнения, чувство веса гирь (гири), ход развития силовых качеств, интерес к занятиям, трудолюбие, дисциплинированность, прилежание, настойчивость и аккуратность.

Обязательное условие занятий с юными гиревиками – максимальное использование средств, обеспечивающих всестороннее физическое развитие. Равносторонняя физическая подготовка позволяет успешно развивать физические качества, совершенствует деятельность костно-мышечного аппарата, нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма юного спортсмена. Она также обогащает двигательные навыки, необходимые в спорте и трудовой деятельности. Разнообразные физические упражнения, разносторонне воздействуя на организм, способствуют активному отдыху, снимают утомление, исключают возможное появление различного рода морфологических и функциональных отклонений.

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ ЗАНЯТИЙ С ГИРЯМИ

Для проведения занятий в секции по гиревому спорту необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Спортзал
2. Помосты 2х2
3. Весы
4. Гири – 5кг, 7кг, 10кг, 16 кг
5. Скакалки 10-15 шт.
6. Шведская стенка.
7. Перекладина (турник).
8. Маты гимнастические.

ЛИТЕРАТУРА

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. Воронинцев. – М.: Советский спорт, 2002. – 272 с.: ил.
4. Дворкин, Л.С. Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2001. – 384 с.
5. Добровольский, С.С. Техника гиревого двоеборья и методика ее совершенствования: Учебное пособие / С.С. Добровольский, В.Ф. Тихонов. – Хабаровск: ДВГАФК, 2004. – 108 с.: ил.
6. Зайцев, Ю.М. Занимайтесь гиревым спортом / Ю.М. Зайцев, Ю.И. Иванов, В.К. Петров. – М.: Советский спорт, 1991. – 48 с.
7. Поляков, В.А. Гиревой спорт: Метод. пособие / В.А. Поляков, В.И. Воропаев. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 80 с.
8. Ромашин, Ю.А. Гиревой спорт: Учебно-методическое пособие / Ю.А. Ромашин, Р.А. Хайруллин, А.П. Горшенин. – Казань: Комитет по ФКС и Т, 1998. – 67 с.
9. Столов, И.И. Спортивная школа: начальный этап [Текст]: учебное пособие / И.И. Столов, В.В. Ивочкин. – М.: Советский спорт, 2007. – 140 с.
10. Филиппов, С.С. Муниципальная система физической культуры школьников: организационно-педагогические условия формирования: Монография / С.С. Филиппов, В.В. Жгутова. – М.: Советский спорт, 2004. – 184 с.

Рецензия

На рабочую программу спортивно-оздоровительного этапа по гиревому спорту.

Программа модифицированная, составлена на основании типовой.

Срок реализации программы: до 1 года.

Уровень реализации: основное общее образование.

Автор и ответственный за реализацию: Кульчицкий Д.И.

Возраст детей: 14-17 лет.

Программа муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Калевальская районная ДЮСШ» создает условия для занятия этим видом спорта, поддерживая интерес детей на достижение высоких спортивных результатов. Материал в программе предоставлен системно, грамотно.

Пояснительная записка содержит четко сформулированную цель, задачи, основные показатели программных требований.

Содержательная часть раскрывает основные темы занятий.

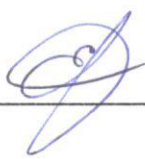
Методическая часть содержит особенности методики обучения, требования к занятиям и умениям, предполагаются результаты и формы их отслеживания, систему воспитательной работы, материально-техническое оснащение.

Список литературы предоставлен и для педагога и для детей.

Программа соответствует специфике дополнительного образования детей:

- стимулирует познавательную деятельность детей;
- развитию его коммуникативных навыков;
- созданию социокультурной среды общения;
- поддержание стремления к самостоятельной деятельности и самообразованию;
- профессиональному самоопределению обучающегося.

Программа актуальна, реалистична, контролируема. Допустима для работы в системе дополнительного образования.

Рецензирование:  зам. директора МБУ ДО «Калевальская РДЮСШ» Ермилов А.В.