

3. Условия реализации программы дополнительного образования

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

В состав учебно-методического и материально-технического обеспечения программы дополнительного образования «Гиревой спорт» входят:

Наименование оборудования, спортивного инвентаря		Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1	Гири спортивные 12, 16, 24 и 32 кг	пар	6
2	Гантели переменной массы от 1 до 30 кг	пар	2
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
	Мат гимнастический	штук	10
	Стенка гимнастическая	штук	6
	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)	штук	3
	Скакалка гимнастическая	штук	10
Контрольно-измерительные, судейские и информационные средства			
	Секундомер электронный или механический	штук	2

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Гиревой спорт: примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Акопян А.о. и др. – М. Советский спорт, 2013. – 96 с.
2. Гиревой спорт/авт.-сост. А.М.Горбов. – М. АСТ. Политиздат, 2018. – 191. С.: ил.
3. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.:ФиС, 1980
4. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник/- М.: Физическая культура, 2016 — 208 с.
5. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: Монография/- М.: Физическая культура, 2017 — 240
6. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. - 2-е изд., перераб. И доп. - М: Спорт Академ Пресс, Физкультура и спорт, 2018. - 312 с
7. Виноградов, Г.П. Гиревой спорт как средство атлетической подготовки подростков и юношей: методические рекомендации / Г.П. Виноградов – Л.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 2018. - 24 с.
8. Воротынцев, А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А.И. Воронинцев. – М.: Советский спорт, 2012. – 272 с.: ил.
9. Гиревой спорт: Правила соревнований. – Рыбинск: Президиум ВФГС, 2017. – 12 с.
10. Дворкин, Л.С. Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2011. – 384 с.
11. Методики повышения спортивного мастерства в гиревом спорте /сост. И.В. Морозов//Ежегодник, вып. №2. – Ростов-н/Д: Ростовский филиал РСБИ, 2018. – 112 с.: ил.
12. 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.

Дополнительные источники:

1. Гиревой спорт: примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Акопян А.о. и др. – М. Советский спорт, 2013. – 96 с.
2. Спортивная борьба: Учебное пособие/ В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. - М.: Просвещение, 1993.
3. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.:ФиС, 1980
4. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник/- М.: Физическая культура, 2010 — 208 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения программы дополнительного образования осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и устного опроса.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

В качестве контрольно-переводных нормативов в группе начальной подготовки и учебно-тренировочной группе применяются следующие нормативы:

Тесты	Оценка в		
	5	4	3
Прыжок в длину с места(см.)	230	210	190
Координационный тест-челночный бег 3×10 м (сек.)	7,3	8,0	8,3
Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м.)	9,5	7,5	6,5
Силовой тест-подтягивание на высокой перекладине	13	11	8
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во)	12	9	7
Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во)	7	5	3
Прыжок через скакалку (количество повторов за 1 мин).	150	120	100
Приседание на одной ноге (пистолет) с опорой и без	10	8	6

Контрольно-переводные нормативы выполняются два раза в год – в сентябре и мае.

Итогом работы секции можно считать:

Высокий уровень физического развития обучающихся. Рост спортивного мастерства. Выполнение и повышение спортивных разрядов по гиревому спорту.