

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа дополнительного образования «Гиревой спорт» является частью образовательной программы дополнительного образования.

1.2. Цели и задачи программы – требования к результатам освоения

Содержание программы дополнительного образования «Гиревой спорт» направлено на достижение следующих целей:

Цель данной программы включает в себя три составляющих:

Рост спортивного мастерства: Получение и повышение спортивных разрядов по гиревому спорту.

Задачами программы являются:

1. Привитие устойчивого интереса к систематическим занятиям гиревым спортом, пропаганда здорового образа жизни;
2. Обучение основам технической и тактической подготовки гиревиков;
3. Развитие физических качеств: силы, выносливости, ловкости, гибкости, быстроты, координации и воспитание морально-волевых качеств.

Исходя из задач, поставленных в данной программе, обучающиеся получают необходимые знания по укреплению здоровья, приобретут специальные навыки и практические умения в развитии двигательных, психологических и волевых качеств. Применять полученные теоретические знания на практике - принимать обоснованные решения и выработать план действий в конкретной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;

предметных:

- знание основ: законодательства, права и обязанности гражданина до призывного и призывного возраста, во время занятий, теоретическая и тактическая подготовка;

- знание основных видов владения основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (при травмах), включая знания об основных заболеваниях и их профилактике, необходимыми при занятиях.

- ознакомить с правилами техники безопасности на тренировках по гиревому спорту. Ознакомить обучающихся с требованием к обуви и одежде на занятиях.

- Изучить основные правила самоконтроля на тренировках.

- Разучить технику основных соревновательных упражнений гиревого спорта в общих чертах. Самоконтроля на тренировках.

Образовательные, воспитательные, развивающие и оздоровительные задачи программы:

Оздоровительные:

- развитие и коррекция двигательных качеств;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- обучение приёмам саморегуляции организма (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, изучение вариантов закаливания, приёмы самомассажа);
- снижение заболеваемости.

Образовательные:

- изучение упражнений развивающего характера;
- ознакомление с техникой гиревого спорта;
- развитие технико-тактического мышления;
- изучение основ гигиены;
- формирование и пропаганда у обучающихся навыков здорового образа жизни и профилактике вредных привычек и правонарушений, воспитание морально-волевых и этических качеств у студентов;

Воспитательные:

- развитие эмоционально-волевой сферы обучающихся; формирование потребности в здоровом образе жизни; содействие развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- становление основ спортивной этики и эстетики рукопашного боя.

Развивающие:

- развитие основных физических качеств: силы, ловкости, выносливости, скорости, быстроты реакции, гибкости, всестороннее гармоничное развитие физических способностей;

Нормативная часть программы представлена рекомендациями по составу занимающихся, по содержанию основных видов подготовки, участия в соревнованиях, в инструкторской и судейской практике по годам и этапам тренировки.

Методическая часть программы включает содержание учебного материала, его распределения по годам тренировки, рекомендации по методике тренировки при технической, физической, функциональной и морально-волевой подготовке, организации медико-педагогического контроля.

Программа, опираясь на особенности современного этапа развития спорта, охватывает основные методические положения, на основе которых строится рациональная единая педагогическая система спортивной подготовки и обучения, предусматривает:

- преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;
- преемственность в решении задач по формированию личности спортсмена, укреплению здоровья, гармоничному развитию всех органов и систем организма;
- целевую направленность по отношению к повышению спортивного мастерства;

- обеспечение всесторонней и специальной физической подготовки;
- комплексную систему контроля и анализа состояния подготовленности спортсмена, так и на этапах возрастного развития.

Данная программа может являться основным документом при проведении занятий в учебных спортивных учреждениях. В отдельных случаях, исходя из местных социальных условий и наличия материально-технической базы, могут быть внесены частные изменения в содержание данной программы, сохраняя при этом ее основную направленность.

В гиревом спорте формируются профильный и постоянный состав группы.

В секцию принимаются обучающиеся в возрасте от 15-23 лет, допущенные по медицинским показаниям (врачом) к занятиям гиревым спортом. Группы формируются по возрастному физическому показателю обучающихся, не менее 15 человек.

Набор начинается с 15 летнего возраста. Количество занятий - 4 часа в неделю. Занятия должны проводиться регулярно в течение всего года.

Два раза в год в группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной, физической и технической подготовке.

В процессе разработки содержания настоящей программы использованы научно-методические рекомендации по подготовке спортсменов (Многолетняя подготовка юных спортсменов: монография/Никитушкин В.Г. - М. : Физическая культура, 2018. - 240 с.) и др.

Учебная программа по гиревому спорту рассчитана на 1 учебный год обучения.

1.3. Количество часов на освоение программы дополнительного образования

Максимальная учебная нагрузка обучающегося составляет 120 часов.

1.4. Перечень формируемых физических качеств

Программа дополнительного образования «Гиревой спорт» направлена на формирование гармонически развитого обучающегося, развитие его физических качеств, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени. Обеспечит их адаптацию к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, а также выявление и поддержку обучающихся, проявивших выдающиеся способности.

Дополнительная общеобразовательная программа учитывает:

- возрастные и индивидуальные особенности (детей и взрослых);

Корректировка учебных планов и программ проводится в соответствии с категорией обучающихся.