Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Техникум «Автосервис» (Многофункциональный центр прикладных квалификаций)»

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА
на заседании Педагогического Совета Санкт-Петербургского государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Техникум «Автосервис» (Многофункциональный центр прикладных квалификаций)»
Протокол №7 от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказ № 52-ОДО
от 31 августа 2023 г.
Директор СПб ГБПОУ
«Техникум «Автосервис»
(МЦПК)»
_____ С.М.Дьяков

Дьяков Сергей Михайлович

Подписан: Дьяков Сергей Михайлович
DN: OU=Директор, O="СПб ГБПОУ Техникум ""Автосервис"" (МЦПК)""", CN=Дьяков Сергей Михайлович, E=t.avtoservis@obr.gov.spb.ru
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Местоположение: место подписания
Дата: 2024.02.12 16:21:10+03'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.1

Дополнительная общеразвивающая программа

Гиревой спорт

Срок освоения: 1 год

Возраст обучающихся: 15-21 лет

Разработчик:
Черняев Борис Васильевич,
педагог дополнительного образования

Содержание программы

№ п/п	Наименование	№ страницы
1	Пояснительная записка	2
1.1.	Основные характеристики	3
	Направленность	3
	Адресат	4
	Актуальность реализации	4
	Уровень освоения	5
	Объем и срок освоения	5
	Отличительные особенности	5
	Цель и задачи	6
	Планируемые результаты освоения	7
1.2.	Организационно-педагогические условия реализации	10
	Язык реализации	10
	Форма обучения	10
	Особенности реализации	10
	Условия набора и формирования групп	11
	Формы организации и проведения занятий	11
	Материально-техническое оснащение	12
	Кадровое обеспечение	13
2	Учебный план	13
3	Календарный учебный график	16
4	Рабочая программа	17
	Особенности организации образовательного процесса	17
	Задачи года обучения	17
	Содержание года обучения	23
	Планируемые результаты года обучения	27
	Календарно-тематический план года обучения	
5	Методические и оценочные материалы	30
6	Приложения	36

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Гиревой спорт» разработана в соответствии со следующими **нормативно-правовыми актами:**

- Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273–ФЗ с изменениями;
- Федеральным законом Российской Федерации «О внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации по вопросам воспитания обучающихся от 31.07.2020 № 304–ФЗ;
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652-н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП

2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.36.85-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Федеральным проектом «Успех каждого ребенка»;
- Распоряжением Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 25.08.2022 № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга».
- Распоряжением Комитета по образованию от 01.02.2022 № 176-р «Об утверждении Регламента предоставления государственной услуги прием в организации Санкт-Петербурга, реализующие дополнительные общеобразовательные программы, а также программы спортивной подготовки»;
- Локальными актами образовательного учреждения, регламентирующими деятельность Отделения дополнительного образования.

Дополнительная общеразвивающая программа «**Гиревой спорт**» ориентирована на развитие у обучающихся базовых знаний, умений и навыков игры в футбол, физического воспитания, адаптивных способностей, укрепление здоровья, совершенствование спортивной формы.

1.1. Основные характеристики ДОП:

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Гиревой спорт» - **физкультурно-спортивная.**

Физкультурно-спортивная направленность предусматривает знакомство обучающихся с технико-тактическими действиями занятий гиревым спортом, приобщению обучающихся к здоровому образу жизни, способствует укреплению костно–мышечного аппарата и совершенствованию всех функций организма, предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных волевых и физических качеств, формирование различных двигательных навыков, способности переносить большие физические и психические нагрузки.

Развитие интереса к массовому спорту является на современном этапе одной из главных задач воспитания.

Адресат программы - обучающиеся **15-21 лет** любого (юноши и девушки) пола, желающие заниматься в объединении, имеющие начальную

физическую подготовку, основную группу здоровья на основании результатов медицинского заключения, не имеющие противопоказаний для занятий спортом, имеющие первичные спортивные навыки, потребность научиться гиревому спорту

Актуальность реализации программы заключается в том, что реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеет оздоровительный эффект, воспитывает волю к победе, развивает морально-волевые качества, а также способствует формированию позитивной психологии общения и коллективного взаимодействию, способствует физическому развитию, позволяет решить проблемы занятости свободного времени обучающихся.

Выбор данной Программы определятся ее популярностью, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой и подготовленностью самого педагога

Гиревой спорт - мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта. Тренировочная деятельность оказывает комплексное и разностороннее воздействие на организм обучающихся. Гиревой спорт развивает основные физические качества - выносливость, силу, повышает функциональные возможности, формирует различные двигательные навыки. Круглогодичные занятия гиревым спортом в самых различных климатический и метеорологических условиях способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям и усиливают его адаптационные возможности. При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни.

Все острее встает задача общественного понимания необходимости дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, как открытого вариативного образования, наиболее полно обеспечивающего право человека на развитие и свободный выбор различных видов спорта, в которых происходит самоопределение молодежи, совершенствование их спортивной формы и укрепление здоровья.

Программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и способствует созданию необходимых условий для личностного развития обучающихся, расширению возможностей для удовлетворения увлечения спортом, развитию физически подготовленного потенциала государства.

Эти особенности гиревого спорта создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за

своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

На занятиях в объединении «Гиревой спорт» основной акцент делается на развитие навыков самостоятельных занятий спортом, формирование потребности в движении, устойчивого интереса к занятиям футболом, привычки укреплять свое здоровье, выбора здорового образа жизни.

Уровень освоения программы – общекультурный. Освоение программного материала данного уровня занятий гиревым спортом, по изучению гиревого спорта, получение практического опыта участия в соревнованиях.

Объем и срок освоения программы – 144 часа, 1 год обучения.

Отличительные особенности программы деятельный подход к обучению гиревым спортом, развитие выносливости, воспитание обучающегося.

Программа соответствует государственной политике в области дополнительного образования, определяется запросом со стороны обучающихся и их родителей на программы, направленные на укрепление здоровья и физическое развитие обучающихся.

Очень важно, чтобы обучающийся после основной деятельности мог снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий гиревым спортом. Программа направлена на создание условий для развития личности обучающегося, обеспечение эмоционального благополучия, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья обучающихся.

Занятия гиревым спортом способствуют развитию и совершенствованию у обучающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой. Стремление превзойти соперника в силе и других действиях, направленных на достижение победы, приучает обучающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к гиревому спорту

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, гиревой спорт, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир обучающегося, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Программа призвана решить отчасти, проблему гиподинамии, направлена на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

На занятиях основной акцент делается на развитие навыков самостоятельных занятий спортом, формирование потребности в движении, устойчивого интереса к занятиям, привычки укреплять свое здоровье, выбора здорового образа жизни.

Данная программа соответствует потребностям времени, так как учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительное количество желающих заниматься гиревым спортом, предъявляя посильные требования к обучающимся в процессе обучения. Программа даёт возможность обучающимся приобщаться к здоровому образу жизни, обеспечивая тем самым всесторонний подход к воспитанию гармоничного человека.

Новизна программы заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным, представляющим собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития при создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности обучающегося.

Цель программы - Обучение техническим и тактическим основам гиревого спорта, навыкам тактики, развитие у обучающихся физических качеств, формирование у интереса к гиревому спорту, приобщение обучающихся к здоровому образу жизни, овладение основами гиревого спорта, приобщение обучающихся к здоровому образу жизни.

Задачи программы:

Обучающие

- Обучить техническим и тактическим основам гиревого спорта;
- Способствовать совершенствованию технических и тактических приемов гиревого спорта;

- Выработать необходимые физические умения и навыки для здорового полноценного физического развития;
- Способствовать расширению знаний для занятий гиревым спортом;
- Развивать у обучающихся основные физические качества;
- Научить умениям и навыкам гиревого спорта;
- Обучить приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- Расширить знания в области гиревого спорта и спорта в целом;

Развивающие

- Способствовать развитию спортивных способностей обучающихся;
- Совершенствовать двигательные навыки;
- Развивать желание участвовать в соревнованиях.
- Развивать силу, ловкость, координацию движений, быстроту реакции.

Воспитательные

- Воспитывать упорство, трудолюбие, настойчивость в достижении цели;
- Воспитывать чувство товарищества и патриотизма;
- Воспитывать интерес к спорту;
- Воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

Особенностью данной программы является упор на изучение новейших и современных тактических и технических действий и методических приемов, что позволяет достигнуть более высокого результата.

Планируемые результаты освоения:

Личностные качества:

Обучающиеся будут уметь:

- сотрудничать с педагогом и сверстниками в разных учебных ситуациях;
- учиться воспринимать общественные дела как свои собственные.
- использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей.

Обучающиеся будут знать:

- основы коммуникативной компетентности в общении со сверстниками в спортивной деятельности,
- основы умения работать в спортивной команде.

Обучающиеся будут иметь навыки:

- достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;
- саморазвития, проявления самостоятельности;
- ответственности за результаты команды в соревнованиях;

У обучающихся будут сформированы:

- осмысление своих возможностей, проявление самостоятельности, преодоление трудностей;
- устойчивый интерес к выбранному виду деятельности;
- мотивация к спортивной деятельности, трудолюбие, целеустремленность;
- формирование установки на здоровый образ жизни;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.

У обучающихся могут быть сформированы:

- коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками в образовательной, спортивной и других видах деятельности;
- критичность мышления, умение воспринять общественные дела как свои собственные;
- становление личности обучающегося как гражданина России, готового встать на защиту Родины;
- усовершенствование навыков общения, взаимодействия друг с другом;
- создание условий для раскрытия потенциала обучающегося как гармонично развивающейся личности;

Метапредметные результаты:

- *интеллектуальные:*

Обучающиеся будут уметь:

- самостоятельно определять цели и задачи своего обучения;
- планировать пути достижения целей в ходе тренировок.

- *коммуникативные:*

Обучающиеся будут уметь:

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе.

учебно-организационные:

Обучающиеся будут уметь:

- определять цели и задачи при подготовке к соревнованиям;
- работать в условиях соревнований;

Предметные результаты:

Обучающиеся будут знать:

1. Общие сведения о развитии гиревого спорта;
2. Приемы помощи и самопомощи при травме;
3. Правила и принципы техники передвижений, жимов;
4. Правилам гиревого спорта;
5. Первичные навыки судейства
6. Принципы подготовки и участия в соревнованиях по гиревому спорту разного уровня.

Обучающиеся будут уметь:

1. выполнять элементы рывков, толчков;
2. выполнять разные элементы жим штанги лежа, стоя;
4. выполнять упражнения с гирями и на тренажерах;
5. выполнять упражнения общей физической подготовки;
6. различать названия физических упражнений и исходных положений тела;
7. планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
8. планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
9. выполнять гигиенические процедуры и элементарные правила техники безопасности;
10. объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
11. управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
12. владеть двигательными действиями: толкание гири, метание снарядов, отжимание в упоре на брусьях.

Наиболее важными предполагаемыми результатами работы по реализации программы можно считать

знания:

- физиологические основы деятельности системы дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

умения:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой;
- владеть основными техническими приемами;

Результаты реализации программы определяется личностным спортивным ростом обучающихся.

Программа призвана помочь каждому обучающемуся осмыслить его место в жизни, приобщаться к спортивным идеям, помочь сформулировать собственный взгляд на жизнь, своё мировоззрение.

1.2. Организационно-педагогические условия реализации

Язык реализации – русский.

Форма обучения – очная.

Особенности реализации:

Программа может реализовываться и самостоятельно и посредством сетевой формы. Занятия проводятся в группе всем составом объединения и индивидуально. Могут организовываться и проводиться массовые мероприятия с привлечением родителей (законных представителей) обучающихся. Программа предусматривает участие обучающихся в соревнованиях.

Условия набора и формирования групп

Обучающиеся зачисляются на основании письменного заявления родителей (законных представителей), личного заявления. Способ подачи заявок: через электронную систему «Навигатор», через портал «Госуслуги», при личном обращении. Принимаются все желающие в возрасте 15-21 лет, имеющие основную группу здоровья на основании результатов медицинского заключения, не имеющие противопоказаний для занятий спортом.

Набор в объединение производится в период с 15 августа до 01 сентября. Дополнительный набор на вакантные места осуществляется по 25 ноября.

Наполняемость учебной группы: 15 человек.

Формы организации и проведения занятий

Работа по программе «Гиревой спорт» предусматривает специальную организацию регулярных занятий, на которых обучающиеся могут работать в группах, парами, индивидуально.

Предусмотрена фронтальная форма организации деятельности (показ, объяснение), одновременная работа со всеми обучающимися, индивидуально

- фронтальная – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;

Проводятся индивидуальная и групповая, поточная формы организации деятельности.

В процессе занятий используются различные формы проведения занятий:

-традиционные:

-комбинированные и практические занятия;

- беседы;

- спортивные праздники (семейно-клубного типа);

- разучивание упражнений;

- спортивные игры;

- товарищеские встречи;

- соревнования;

- учебно-тренировочные занятия.

Разнообразие форм помогает педагогу органично расставлять акценты на спортивных ценностях, обеспечивающие нужное восприятие их обучающимися, а также ненавязчиво направлять его к осознанию себя и каждого человека неповторимым созданием природы, к необходимости ценить, беречь развивать и укреплять свои достоинства, т.е. совершенствоваться.

В течение освоения программы занятия проводятся в спортивном зале и на спортивной площадке.

Применяемые технологии:

- личностно-ориентированное обучение;
- здоровьесберегающие технологии;

Образовательный процесс имеет развивающий характер, т.е. направлен на развитие природных задатков обучающихся, на реализацию их спортивных интересов и способностей.

Учитывая психофизиологические особенности обучающихся используется индуктивный метод обучения. Например, изучая конкретные упражнения на перекладине, брусьях от простых к более сложным, обучающиеся приходят к выводу, что все комбинации работают по одному принципу.

Эффективность обучения и воспитания достигается с использованием в программе различных форм, включающих теоретические и практические занятия, спортивные игры.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении программы. Этому способствуют совместные обсуждения технологии выполнения упражнений, поощрение, создание положительной мотивации, актуализация интереса, направленного на достижение положительного результата.

Для развития мотивации обучающихся педагог использует активные методы обучения, методы стимулирования деятельности (поощрение, одобрение), создавая положительный эмоциональный настрой.

Материально-техническое оснащение программы

1.Технические средства:

- Оборудованное рабочее место педагога ОДО (компьютер, проектор, экран);

Гири 12,16,24,32 кг.

Гантели разного веса.

Обручи гимнастические.
Скакалки гимнастические.
Мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные.
Рулетка.
Гимнастические снаряды: турник, брусья.

2. Дидактические средства:

- Обучающие видео, презентации спортивных соревнований;

3. Материалы, инструменты и приспособления:

- Секундомер;
- Свисток.

Обучающимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки, футболки, майки, шорты).

Для занятий используется спортивный зал и учебный кабинет, полностью оснащенный необходимым оборудованием и техническими средствами обучения: компьютером, проектором, интерактивной доской, что позволяет использовать видеоряд, клипы и презентации. Условия для занятий соответствуют санитарно-гигиеническим нормам.

Кадровое обеспечение программы

Занятия проводит педагог дополнительного образования с соответствующим профилю объединения образованием и опытом работы.

2. Учебный план

2023-2024 учебный год

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	**Тема 1.** Вводное занятие	**4**	**2**	**2**	Собеседование
2	**Тема 2.** Физическое воспитание и развитие	**4**	**2**	**2**	Тестирование
3	**Тема 3.** Психологическая культура.	**2**	-	2	Собеседование
4	**Тема 4.** Техническая и тактическая подготовка	**2**	1	1	Собеседование

5	**Тема 5.** Приемы помощи при травмах.	**2**	-	2	Отработка приемов помощи при травмах
6	**Раздел 1. Общефизическая подготовка**	**28**	**1**	**27**	Выполнение контрольных нормативов по ОФП
7	**Тема 1.** Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения.	14	1	13	Показ видов техники строевых перемещений
8	**Тема 2.** Упражнения с гантелями. Акробатические упражнения.	8	-	8	Испытания на координацию движений
9	**Тема 3.** Спортивные и подвижные игры	6	-	6	Итоги игры
10	**Раздел 2 Специальная физическая подготовка**	**58**	**8**	**50**	Выполнение контрольных нормативов по СП
11	**Тема 1.** Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	10	2	8	Тестирование на скоростные качества
12	**Тема 2.** Упражнения, развивающие выносливость и силу	16	2	14	Тестирование на силу и выносливость
13	**Тема 2.** Упражнения укрепления рук, шеи, плечевого пояса	8	-	8	Тестирование на плечевой пояс
14	**Тема 3.** Упражнения для совершенствования рывка	16	2	14	Тестирование на рывки
15	**Тема 4.** Упражнения для развития гибкости	8	2	6	Тестирование на гибкость

16	**Раздел 3 Техническая подготовка**	**30**	**2**	**28**	Выполнение контрольных нормативов по ТП
17	**Тема 1.** Упражнения с гирями.	30	2	28	Испытания на технику владения гирями
18	**Раздел 4 Тактическая подготовка**	**8**	**2**	**6**	Выполнение контрольных нормативов по ТП
19	**Тема 1.** Тактика проведения толчков	2	-	2	Испытания на тактику толчков
20	**Тема 2.** Тактика участия в соревнованиях	6	2	4	Собеседование
21	**Раздел 5. Соревнования**	**4**	**-**	**4**	Учебная игра
22	**Тема 1** Соревнования. Правила соревнований.	4	-	4	Учебная игра
23	Итоговое занятие	**2**	**-**	**2**	Товарищеская встреча - соревнование
Всего:		**144**	**18**	**126**	

Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Техникум «Автосервис»

(Многофункциональный центр прикладных квалификаций)»

УТВЕРЖДЕН
Приказ № 52-ОДО
от 31 августа 2023 г.

3. Календарный учебный график

реализации дополнительной общеразвивающей программы
физкультурно-спортивной направленности
Гиревой спорт
на 2023-2024 учебный год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год 1 группа	01.09.2023	31.05.2024	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа (45 минут), с перерывом между 1-м и 2-м часом 15 минут

4. Рабочая программа

Особенности организации образовательного процесса заключаются в практической составляющей, применение полученных знаний по физической культуре в образовательном процессе в подготовке для участия в спортивных соревнованиях.

Задачи года обучения:

Обучающие

- Обучить техническим и тактическим основам гиревого спорта;
- Способствовать совершенствованию технических и тактических приемов гиревого спорта;
- Выработать необходимые физические умения и навыки для здорового полноценного физического развития;
- Способствовать расширению знаний для занятий гиревым спортом;
- Развивать у обучающихся основные физические качества;
- Научить умениям и навыкам гиревого спорта;
- Обучить приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- Расширить знания в области гиревого спорта и спорта в целом;

Развивающие

- Способствовать развитию спортивных способностей обучающихся;
- Совершенствовать двигательные навыки;
- Развивать желание участвовать в соревнованиях.
- Развивать силу, ловкость, координацию движений, быстроту реакции.

Воспитательные

- Воспитывать упорство, трудолюбие, настойчивость в достижении цели;
- Воспитывать чувство товарищества и патриотизма;
- Воспитывать интерес к спорту;
- Воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

Особенностью данной программы является упор на изучение новейших и современных тактических и технических действий и методических приемов, что позволяет достигнуть более высокого результата.

Содержание программы (года обучения)

Программа делится на три этапа.

1. Этап начальной подготовки.
2. Учебно-тренировочный этап

3. Этап спортивного совершенствования

Содержание программы (года обучения)

Тема 1. Вводное занятие. (4 ч.)

Теория – 2 часа

Вводное занятие. Знакомство с программой. Инструктаж по ТБ и правилам поведения на тренировке. Правила поведения в спортивном зале во время занятий и соревнований. История возникновения и развития гиревого спорта.

Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена. Гигиенические требования.

Последовательность и этапы обучения гиревиков. Общие основы гиревого спорта. Понятие о гигиене и санитарии.

Практика – 2 часа

Техника безопасности при занятиях «гиревым спортом». Упрощенные правила игры. Терминология и жестикуляция. Основы безопасности на занятиях по гиревому спорту. Оборудование и инвентарь.

Форма контроля: Собеседование

Тема 2. Физическое воспитание и развитие. (4 ч.)

Теория – 2 часа

Физическое воспитание и развитие. Влияние физических упражнений на организм человека. Физическая подготовка. Питание спортсмена. Формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, адекватной самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития. Сведения о строении и функциях организма человека. Взаимодействие органов и систем человека. Режим дня и питание. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений. Закаливание. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Режим дня, сна, отдыха, уход за телом, полостью рта. Профилактика вредных привычек Правила поведения и безопасности при выполнении физических упражнений.

Практика – 2 часа

Составление схемы режима дня спортсмена. Составление меню на неделю.

Форма контроля: Тестирование

Тема 3. Психологическая культура. (2 ч.)

Теория – 2 часа

Психологическая культура. Аутогенная тренировка. Формирование психической устойчивости.

Форма контроля: Собеседование

Тема 4. Техническая и тактическая подготовка. (2 ч.)

Теория – 1 час

Техническая и тактическая подготовка гиревика. Владение приемами.

Практика – 1 час

Отработка основных приемов тактики т техники.

Форма контроля: Собеседование

Тема 5. Приемы помощи при травмах. (2 ч.)

Практика – 2 часа

Владение приемами помощи и самопомощи при травме. Профилактика травматизма. Доврачебная помощь пострадавшим.

Форма контроля: Отработка приемов помощи при травмах.

Раздел 1. Общефизическая подготовка. (28 ч.)

Форма контроля: Выполнение контрольных нормативов по ОФП

Тема 1. Строевые упражнения. 14 часов

Форма контроля: Выполнение контрольных нормативов по ОФП

Теория – 1 час

Общая физическая подготовка. Строевые упражнения. Значение ОФП. Виды упражнений. Воздействие на человека. Значение общефизической подготовки в футболе. Понятие строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанции, направляющий, замыкающий.

Практика – 13 часов

Общеразвивающие упражнения.

Предварительные и исполнительные команды. Шаг на месте, повороты на месте, размыкание уступами. Ходьба строем, перестроение из одной шеренги в две и четыре, из колонны по одному в колонну по два. Изменение направлений движения строя. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости передвижений, повороты в движении. Ходьба и бег в разных направлениях с сохранением интервалов между игроками во фронтальном и поперечном направлениях

Бег, прыжки в длину и высоту. Общеразвивающие упражнения без предметов. Общеразвивающие упражнения с предметами. Общеразвивающие упражнения на снарядах. Общеразвивающие упражнения на гимнастической стенке, на канате. Перетягивание каната.

Форма контроля: Показ видов техники строевых перемещений

Тема 2. Упражнения с гантелями. Акробатические упражнения (8 часов)

Практика – 8 часов

Упражнения с гантелями разного веса. Упражнения в висе спиной к стене. Подтягивание, подъемы в упор. Акробатические упражнения

Форма контроля: Испытания на координацию движений

Тема 3. Спортивные и подвижные игры. (6 ч).

Правила проведения игр.

Практика – 6 часов

Спортивные игры. Правила проведения игр. Подвижные игры и эстафеты. Комбинированные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию: «Гонка мячей», «Салки» (Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель». «Подвижная цель», «Мяч среднему». «Охотники и утки». «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень», «Вышибалы», «Третий лишний», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.

Форма контроля: Итоги игры.

Раздел 2. Специальная физическая подготовка. (58 ч.)

Форма контроля: Выполнение контрольных нормативов по СП

Тема 1. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. (10 ч).

Теория – 2 часа

Техника выполнения упражнений для развития скоростно-силовых качеств и их значение. Упражнения, развивающие выносливость и силу мышц ног и спины. Разгибание туловища

Практика – 8 часов

Упражнения для развития быстроты реагирования на сигналы разного типа, быстроты сложных реакций и реакций на движущийся объект. Техника выполнения стартовой скорости, дистанционной скорости. Упражнения для развития стартовой и дистанционной скорости, частоты движений: семенящий бег на месте и в движении, старты из разных исходных положений, бег с

пульсирующей скоростью, эстафеты, бег за партнером с изменением скорости и направления движения. Бег по наклонной дорожке.

Полуприседания. Фронтальные полуприседания

Прыжки, наклоны

Бег змейкой между стойками, расставленными в определенном порядке или хаотично.

Бег по наклонной дорожке вниз с максимальной скоростью; то же, но с максимальной частотой шагов (угол наклона дорожки не более 4–6., дистанция – не более 15–20 м).

Форма контроля: Тестирование на скоростные качества

Тема 2. Упражнения, развивающие выносливость и силу. (16 ч).

Теория – 2 часа

Упражнения, развивающие выносливость и силу

Практика – 14 часов

Упражнения, развивающие выносливость и силу мышц-разгибателей рук Жим двух гирь стоя. Жим двух гирь сидя ы кресле.

Сгибания-разгибания рук в упоре лежа.

Сгибания-разгибания рук в упоре на брусьях.

Сгибания-разгибания рук в стойке на руках на брусьях.

Форма контроля: Тестирование на силу и выносливость

Тема 3. Упражнения укрепления рук, шеи, плечевого пояса. (8 ч).

Практика – 4 часа

Упражнения для укрепления рук, шеи, плечевого пояса, ног. Упражнения для отработки техники толчка. Выталкивание штанги с плеч. Выталкивание гири на грудь. Толчок с дозированным удержанием гирь на груди и в положении фиксации.

Форма контроля: Тестирование на плечевой пояс.

Тема 4. Упражнения для совершенствования рывка. (16 ч).

Теория – 2 часа

Упражнения для совершенствования рывка

Практика – 14 часов

Специальные упражнения для совершенствования навыков выполнения рывка. Прокачка гири в положении виса. Удержание гири в положении фиксации. Рывок в перчатке. Рывок с дополнительными махами. Техника рывка по длинному циклу. Рывок с дозированным удержанием гири в

положениях виса и фиксации. Опускание гирь в положение виса с последующим забросом на грудь. Опускание гирь в положение виса с последующим забросом на грудь с дополнительными махами. Толчок по длинному циклу с дозированным удержанием гири в положениях виса и фиксации.
Форма контроля: Тестирование на рывки

Тема 5. Упражнения для развития гибкости. (8 ч).

Теория - 2 часа

Техника выполнения упражнений на развитие гибкости.

Практика – 6 часов

Упражнения для развития гибкости. Пассивные, активно-пассивные движения. Активные упражнения. Упражнения на тренажерах. Растягивание в висе на перекладине. Растягивание на выпаде в фехтовании. Растягивание в висе на перекладине.
Форма контроля: Тестирование на гибкость

Раздел 3. Техническая подготовка. (30 ч.)

Форма контроля: Выполнение контрольных нормативов по ТП

Тема 1. Упражнения с гирями. (30 ч).

Теория - 2 часа

Техника выполнения упражнений с гирями.

Практика - 28 часов

Упражнения с гирями. Махи гирь. Махи гирь с перекладыванием из одной руки в другую.
Замах и подрыв гири в рывке. Рывок одной гири. Техника гиревого жонглирования. Техника рывка. Старт, замах. Подрыв. Подсед, уход, фиксация. Техника рывка. Опускание в замах, перехват. Техника толчка. Старт, подъем на грудь. Выталкивание гири. Вставание из подседа. Фиксация. Приседания. Заброс одной гири на грудь. Заброс одной гири на грудь с последующим опусканием в замах. Классический толчок с одной гирей. Классический толчок двух гирь. Швунги. Упражнение «Рывок двумя руками». Основы техники толчка двух гирь от груди. Освоение фаз рывка гирей одной рукой. Просов руки и фиксации гири в рывке. Правила выполнения страховки при занятиях гирями. Правила выполнения страховки при занятиях гирями.
Форма контроля: Испытания на технику владения гирями.

Раздел 4. Тактическая подготовка. (8 ч.)

Форма контроля: Выполнение контрольных нормативов по ТП

Тема 1. Тактика проведения толчков. (2 ч).

Практика - 2 часа

Тактика проведения толчков. Тактика проведения рывков

Форма контроля: Испытания на тактику толчков.

Тема 2. Тактика участия в соревнованиях. (6 ч).

Теория - 2 часа

Постановка цели поединков.

Практика - 4 часа

Тактика участия в соревнованиях.

Тактические действия. Изучение противника (разведка).

Форма контроля: Собеседование.

Раздел 5. Соревнования. (4 ч.)

Тема 1. Соревнования. Правила соревнований

Практика – 4 часа

Подготовка к соревнованиям. Соревнования.

Форма контроля: Учебная игра

Итоговое занятие (2 часа)

Практика – 2 часа

Форма контроля: Товарищеская встреча - соревнование

Планируемые результаты года обучения

Планируемые результаты освоения:

Личностные качества:

Обучающиеся будут уметь:

- сотрудничать с педагогом и сверстниками в разных учебных ситуациях;
- учиться воспринимать общественные дела как свои собственные.
- использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей.

Обучающиеся будут знать:

- основы коммуникативной компетентности в общении со сверстниками в спортивной деятельности,
- основы умения работать в спортивной команде.

Обучающиеся будут иметь навыки:

- достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;
- саморазвития, проявления самостоятельности;
- ответственности за результаты команды в соревнованиях;

У обучающихся будут сформированы:

- осмысление своих возможностей, проявление самостоятельности, преодоление трудностей;
- устойчивый интерес к выбранному виду деятельности;
- мотивация к спортивной деятельности, трудолюбие, целеустремленность;
- формирование установки на здоровый образ жизни;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.

У обучающихся могут быть сформированы:

- коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками в образовательной, спортивной и других видах деятельности;
- критичность мышления, умение воспринять общественные дела как свои собственные;
- становление личности обучающегося как гражданина России, готового встать на защиту Родины;
- усовершенствование навыков общения, взаимодействия друг с другом;
- создание условий для раскрытия потенциала обучающегося как гармонично развивающейся личности;

Метапредметные результаты:

- *интеллектуальные:*

Обучающиеся будут уметь:

- самостоятельно определять цели и задачи своего обучения;
- планировать пути достижения целей в ходе тренировок.

- *коммуникативные:*

Обучающиеся будут уметь:

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками;

- работать индивидуально и в группе.

учебно-организационные:

Обучающиеся будут уметь:

- определять цели и задачи при подготовке к соревнованиям;
- работать в условиях соревнований;

Предметные результаты:

Обучающиеся будут знать:

7. Общие сведения о развитии гиревого спорта;
8. Приемы помощи и самопомощи при травме;
9. Правила и принципы техники передвижений, жимов;
10. Правилам гиревого спорта;
11. Первичные навыки судейства
12. Принципы подготовки и участия в соревнованиях по гиревому спорту разного уровня.

Обучающиеся будут уметь:

1. выполнять элементы рывков, толчков;
2. выполнять разные элементы жим штанги лежа, стоя;
4. выполнять упражнения с гирями и на тренажерах;
5. выполнять упражнения общей физической подготовки;
6. различать названия физических упражнений и исходных положений тела;
7. планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
8. планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
9. выполнять гигиенические процедуры и элементарные правила техники безопасности;
10. объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
11. управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
12. владеть двигательными действиями: толкание гири, метание снарядов, отжимание в упоре на брусьях.

Наиболее важными предполагаемыми результатами работы по реализации программы можно считать

знания:

- физиологические основы деятельности системы дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

умения:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой;
- владеть основными техническими приемами;

Результаты реализации программы определяется личностным спортивным ростом обучающихся.

Программа призвана помочь каждому обучающемуся осмыслить его место в жизни, приобщаться к спортивным идеям, помочь сформулировать собственный взгляд на жизнь, своё мировоззрение.

Календарно-тематический план
на 2023-2024 учебный год

№ п/п	Название темы	Количество часов	Дата
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности. Правила поведения в спортивном зале.	2	
2	Развитие гиревого спорта в России и за рубежом. Основы безопасности на занятиях по гиревому спорту. Оборудование и инвентарь.	2	
3	Физическое воспитание и развитие. Влияние физических упражнений на организм человека.	2	
4	Физическая подготовка. Гигиена спортсмена. Закаливание. Режим дня и питания спортсмена	2	
5	Психологическая культура. Самоконтроль на занятиях по гиревому спорту.	2	
6	Техническая подготовка, тактическая подготовка гиревика.	2	
7	Владение приемами помощи и самопомощи при травме. Оказание первой медицинской помощи.	2	
8	Общая физическая подготовка. Строевые упражнения.	2	
9	Общеразвивающие упражнения.	2	
10	Бег. Прыжки в длину и высоту.	2	
11	Общеразвивающие упражнения без предметов.	2	
12	Общеразвивающие упражнения с предметами	2	
13	Общеразвивающие упражнения на снарядах	2	
14	Общеразвивающие упражнения на гимнастической стенке, на канате. Перетягивания каната.	2	
15	Упражнения с гантелями различного веса	2	
16	Упражнения в висе спиной к стене.	2	
17	Подтягивание, подъемы в упор.	2	
18	Акробатические упражнения	2	
19	Спортивные игры. Правила проведения игр.	2	
20	Подвижные игры. Правила проведения игр.	2	
21	Комбинированные игры и эстафеты.	2	

22	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	2	
23	Упражнения для развития быстроты реагирования на сигналы разного типа	2	
24	Упражнения, развивающие выносливость и силу мышц ног и спины. Разгибание туловища	2	
25	Полуприседания. Фронтальные полуприседания	2	
26	Прыжки, наклоны	2	
27	Упражнения, развивающие выносливость и силу мышц-разгибателей рук Жим двух гирь стоя.	2	
28	Жим двух гирь сидя в кресле	2	
29	Сгибания-разгибания рук в упоре лежа.	2	
30	Сгибания-разгибания рук в упоре на брусьях.	2	
31	Сгибания-разгибания рук в стойке на руках на брусьях.	2	
32	Упражнения, развивающие выносливость и силу мышц-сгибателей пальцев. Удержание двух гирь в висе.	2	
33	Прокачка гири в положении виса.	2	
34	Вис на перекладине.	2	
35	Упражнения для укрепления рук, шеи, плечевого пояса, ног. Упражнения для отработки техники толчка	2	
36	Выталкивание штанги с плеч.	2	
37	Выталкивание гири на грудь	2	
38	Толчок с дозированным удержанием гирь на груди и в положении фиксации.	2	
39	Специальные упражнения для совершенствования навыков выполнения рывка. Прокачка гири в положении виса.	2	
40	Удержание гири в положении фиксации.	2	
41	Рывок в перчатке. Рывок с дополнительными махами.	2	
42	Техника рывка по длинному циклу	2	
43	Рывок с дозированным удержанием гири в положениях виса и фиксации	2	

44	Опускание гирь в положение виса с последующим забросом на грудь.	2	
45	Опускание гирь в положение виса с последующим забросом на грудь с дополнительными махами	2	
46	Толчок по длинному циклу с дозированным удержанием гири в положениях виса и фиксации.	2	
47	Упражнения для развития гибкости. Пассивные, активно-пассивные движения. Активные упражнения.	2	
48	Упражнения на тренажерах. Растягивание в висе на перекладине.	2	
49	Растягивание на выпаде в фехтовании.	2	
50	Растягивание в висе на перекладине.	2	
51	Упражнения с гирями. Виды упражнений	2	
52	Упражнения с гирями. Махи гирь. Махи гирь с перекладыванием из одной руки в другую.	2	
53	Замах и подрыв гири в рывке. Рывок одной гири.	2	
54	Техника гиревого жонглирования.	2	
55	Техника рывка. Старт, замах. Подрыв. Подсед, уход, фиксация	2	
56	Техника рывка. Опускание в замах, перехват.	2	
57	Техника толчка. Старт, подъем на грудь. Выталкивание гири. Вставание из подседа. Фиксация.	2	
58	Приседания. Заброс одной гири на грудь.	2	
59	Заброс одной гири на грудь с последующим опусканием в замах.	2	
60	Классический толчок с одной гирей. Классический толчок двух гирь.	2	
61	Швунги. Упражнение «Рывок двумя руками»	2	
62	Основы техники толчка двух гирь от груди	2	
63	Освоение фаз рывка гирей одной рукой. Просов руки и фиксации гири в рывке	2	
64	Правила выполнения страховки при занятиях гирями	2	
65	Толчок двух гирь по длинному циклу. Гиревое двоеборье – толчок , рывок	2	
66	Тактика проведения толчков. Тактика проведения рывков	2	
67	Постановка цели поединков.	2	
68	Тактика участия в соревнованиях.	2	
69	Тактические действия. Изучение противника (разведка).	2	
70	Подготовка к соревнованиям	2	
71	Соревнования	2	
72	ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ	2	

5. Методические и оценочные материалы

Методические материалы

Для организации обучения используются различные методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- Методы обучения:

словесный (устное изложение, беседа, рассказ, лекция),

наглядный (показ видео и мультимедийных материалов, иллюстраций, наблюдение), показ (выполнение) педагогом, работа по образцу,

практический (выполнение спортивный контрольных нормативов.)

- Методы, в основе которых лежит уровень деятельности обучающихся:

объяснительное - иллюстративный – обучающиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;

репродуктивный – обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;

частично-поисковый – участие обучающихся в коллективном поиске, совместно с педагогом;

- Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности обучающихся на занятиях:

- объяснительно-иллюстративный;
- репродуктивный;
- проблемный;
- частично-поисковый или эвристический;
- фронтальный – одновременная работа со всеми обучающимися;
- индивидуально - фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;

Формы организации образовательного процесса:

- групповой – организация работы в группах;
- индивидуальный – индивидуальное выполнение спортивных заданий.

При организации занятий используются методы активного обучения, направленные на развитие у обучающихся самостоятельного творческого мышления и способности решать нестандартные задачи. Цель обучения – не просто овладеть знаниями, навыками и умениями, но и развитие умений мыслить, культуры мыслительной творческой деятельности, формирование общекультурных компетенций.

В работе используются все виды деятельности, развивающие личность: игра, труд, познание, умение, общение, соревновательный дух. При этом соблюдаются следующие правила:

- виды деятельности должны быть разнообразными, социально значимыми, направленными на реализацию личных интересов членов группы;
- учитываются основные черты коллективно деятельности: разделение труда, кооперация обучающихся, взаимозависимость, общее сотрудничество.

При определении содержания деятельности учитываются следующие принципы:

-воспитывающего характера спортивного труда;

-научности (соблюдение строгой технической терминологии, символики, установленной размеренности);

- связь теории с практикой (практике отводится более 80% учебного времени);

- систематичности и последовательности;

- доступности и посильности;

- сознательности и активности;

- наглядности;

- прочности овладения знаниями и умениями (достигается реализацией всех вышеперечисленных принципов);

Можно выделить положения образовательного процесса:

- обязательное формирование у обучающихся положительной мотивации к спортивной деятельности;

- получение ими новой информации, новых знаний при решении конкретных, спортивно-практических задач;

- обретение трудовых умений и навыков без принуждения;

- занятость каждого обучающегося в течение всего занятия.

Педагогические приѐмы:

- формирование взглядов (убеждение, пример, разъяснение, дискуссия);

- организация деятельности (приучение, упражнение, показ, подражание, требование);

- стимулирование и коррекция (поощрение, похвала, соревнование, оценка, взаимооценка);

- сотрудничество, позволяющее педагогу и обучающемуся быть партнерами в процессе образования;

Дидактические средства:

- Тематическая подборка материалов к презентациям;

- Видео, аудио материалы об известных баскетболистах;

- Видео материалы спортивных соревнований:

- Разработки открытых занятий;

- Художественные фильмы с участием великих спортсменов-гиревиков;

- Мультимедийные материалы;
- Методические разработки занятий.

Информационные источники

Для педагога:

1. Воротынцев, А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А.И. Воронынцев. – М.: Советский спорт, 2002. – 272 с.: ил.
2. 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. – 108 с., ил.
3. Добровольский, С.С. Техника гиревого двоеборья и методика ее совершенствования: Учебное пособие / С.С. Добровольский, В.Ф. Тихонов. – Хабаровск: ДВГАФК, 2004. – 108 с.: ил.
4. Зайцев, Ю.М. Занимайтесь гиревым спортом / Ю.М. Зайцев, Ю.И. Иванов, В.К. Петров. – М.: Советский спорт, 1991. – 48 с.
5. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
6. Методики повышения спортивного мастерства в гиревом спорте /сост. И.В. Морозов//Ежегодник, вып. №2. – Ростов-н/Д: Ростовский филиал РСБИ, 2008. – 112 с.: ил.
7. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации [Текст]: Методические рекомендации / под редакцией И.И. Столова; составители: А.В. Егорова, Д.Г. Круглов, О.Е. Левочкина, И.И. Столов, С.В. Усков, Д.И. Черноног. – М: Советский спорт, 2008. – 136 с.

Для обучающихся и родителей:

1. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки: Учебник для высших учебных заведений / Г.П. Виноградов – М.: Советский спорт, 2009. - 328 с.

2. Дворкин, Л.С. Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2001. – 384 с.

с3. Гиревой спорт: Правила соревнований. – Рыбинск: Президиум ВФГС, 2007. – 12 с.

4. 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.

Интернет-ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта Российской Федерации http://sport.minstm.gov.ru
2. Официальный сайт Министерства образования и науки РФ – http://www.minsport.gov.ru
3. Сайт Российского футбольного союза – https://rfs.ru/
4. Страница Программ РФС – https://rfs.ru/subject/1/projects
5. Сайт Олимпийского комитета России – http://www.olympic.ru/
6. Электронная библиотека образовательных и научных изданий Iqlib – www.iqlib.ru..ru/

Оценочные материалы

Способы проверки ожидаемых результатов: устный опрос, анкетирование, тестирование (предметное, педагогическое), открытые занятия, спортивные игры, рефераты, творческие работы, участие в соревнованиях.

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся виды контроля:

- входная диагностика, организуемая в начале обучения - оценка стартового уровня образовательных возможностей и развития обучающихся;
- текущий контроль - оценка уровня и качества освоения программы и личностных качеств обучающихся, определения степени творческой, исследовательской деятельности, осуществляется на занятиях в течение всего учебного года, проводится с целью определения степени усвоения учебного материала, внесения необходимых корректив в методику образовательной деятельности по итогам изучения тем;
- промежуточная аттестация - оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы, проводится 2 раза в год (в декабре за 1-е полугодие, в мае за 2-е полугодие).

Промежуточная аттестация проводится с целью установления:

- соответствия результатов освоения программы заявленным задачам и планируемым результатам обучения;
- соответствия организации образовательного процесса по реализации программы установленным требованиям к порядку и условиям реализации программ.

- итоговый контроль - оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы по завершению всего периода обучения.

Итоговый контроль проводится по программе с целью определения изменения уровня развития обучающихся, их творческих способностей.

В ходе освоения программы применяются следующие методы отслеживания результативности: педагогическое наблюдение, педагогический анализ результатов практических занятий, итоговый спектакль.

Оценка результатов производится с помощью параметров и критериев.

Критерии оценивания прилагаются к каждой из форм контроля.

Результаты входной диагностики фиксируются в Карте входного контроля (приложение 1).

Формы текущего контроля на занятиях фиксируются педагогом в мониторинговых картах, где отражаются уровни освоения материала (приложение 2).

Формы проведения текущего контроля определяются педагогом дополнительного образования:

Практическая работа

Устный опрос

Тестирование

Устная проверка знаний

Участие в спортивных играх

Сдача контрольных нормативов

Наблюдение

Беседа

Диагностика

Соревнования

Анкетирование

Выполнение контрольных спортивных нормативов, как форма текущей аттестации, проводится по итогам Раздела № 1 (приложение 3).

Мониторинг контрольных испытаний по общефизической подготовке, специальной подготовке, технической подготовке (текущий контроль) проводится в соответствии с (приложением 4, приложение 5).

Тестирование проводится по теме 1 (приложение 6)

Спортивная учебная игра, как форма проведения текущей аттестации, проводится по итогам Раздела № 5.

Проверка результативности образовательной деятельности освоения заключается в подготовке и участию в спортивных играх, соревнованиях, спортивных спартакиадах, в результатах выполнения контрольных спортивных нормативов.

Результативность образовательной деятельности отслеживается педагогом по итогам каждой темы, фиксируется в диагностических листах.

Диагностические листы позволяют фиксировать при проведении промежуточной аттестации педагогические наблюдения за процессом обучения и личностного развития каждого обучающегося согласно выделенным критериям.

Они заполняются по итогам полугодия (приложение 7).

Способы проверки результативности.

- Участие в соревнованиях, спортивных играх.
- Открытые занятия.

При проведении промежуточной аттестации обучающихся в целях осуществления единого подхода и проведению сравнительного анализа применяется 10-бальная система оценивания по каждому из 3-х критериев:

- личностные результаты;
- метапредметные (общеучебные) умения и навыки;
- предметные знания и умения.

Итоговый контроль проводится в форме Товарищеской встречи - соревнования. Результативность образовательной деятельности в конце учебного года фиксируется в Диагностическом листе (приложение 8).

Заполняется Протокол результатов итоговой аттестации обучающихся (приложение 9).

6. Приложения

Приложение 1

«Карта входного контроля»

Объединение _____

Ф.И.О. педагога дополнительного образования_____

Форма контроля _____

Дата заполнения_____

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Параметры оценки			Уровень подготовки
		коммуникативные навыки, память	творческие способности	знания по анатомии, основы спортивных достижений	
1					
…					
15					

Критерии и система оценки:

- способность выполнять легкие задания соответствует среднему уровню подготовки;
- при затруднении в выполнении легких заданий уровень определяется как низкий;
- быстро и правильно выполненное задание, а также успех при выполнении дополнительных заданий (при ответе на дополнительные вопросы), говорит о высоком уровне подготовки.

Приложение 2

Мониторинговая карта
для оценивания показателей критерия «Предметные знания и умения»
(текущий контроль)

Объединение _____

Фамилия, имя, отчество педагога_____

Фамилия, имя обучающегося_____

Тема _____

показатель	низкий уровень (0 баллов)	средний уровень (1 балл)	высокий уровень (2 балла)
объем усвоенных знаний	обучающийся владеет менее чем ½ объема знаний, предусмотренных ДОП	объем усвоенных знаний составляет более ½	освоен практически весь объем знаний, предусмотренных ДОП за конкретный период
осмысленность и правильность использования специальной терминологии	осмысленность и правильность использования специальной терминологии	обучающийся сочетает специальную терминологию с бытовой	специальные термины употребляет осознанно и в их полном соответствии с содержанием
соответствие практических умений и навыков программным требованиям	обучающийся овладел менее чем ½ предусмотренных умений и навыков	объем усвоенных навыков и умений составляет более ½	обучающийся овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными ДОП
креативность, самостоятельность в разработке продукта творческой деятельности, оригинальность замысла	обучающийся в состоянии выполнить лишь простейшие практические задания	обучающийся выполняет задания на основе образца	обучающийся выполняет практические задания с элементами творчества

выполнения задания			
умение осуществлять проектную или учебно-исследовательскую работу, оформлять результаты	работа выполнена не в полном объеме, с ошибками	работа выполнена в полном объеме, но есть технологические ошибки	работа выполнена в полном объеме, без технологических ошибок, аккуратно, проявлены фантазия и самостоятельность

(Приложение 3)

Мониторинговая карта

Тестовые задания для оценки уровня физической подготовки.

(текущий контроль)

Уровень физической подготовки оценивается по показателям быстроты передвижения, динамической силы и прыгучести.

1. Быстрота передвижения оценивается по времени пробегания «елочкой» к 6 набивным мячам (медицинболам), расположенным на волейбольной площадке. Местом старта служит набивной мяч (медицинбол) «А», расположенный за серединой лицевой линии. В исходном положении высокого старта ступни ног за линией по команде «Марш!» учащийся касается рукой стартового мяча и начинает движение к мячу 1. Коснувшись рукой мяча, он возвращается к мячу «А» и после касания его направляется к мячу 2 и т. д. Учитывается лучший результат из двух попыток.

2. Динамическая сила оценивается посредством броска набивного мяча двумя руками из-за головы в прыжке с места. В исходном положении набивной мяч удерживается двумя руками на уровне пояса. По команде «Можно!», обучающийся из полуприседа взмахом рук с мячом выпрыгивает и заносит мяч за голову, после чего выполняет бросок. Учитывается лучший результат из трех попыток.

3. Для оценки прыгучести на стене в определенном месте зала делают метрическую разметку высотой 250—270 см для определения высоты поднятой руки, а к баскетбольному щиту прикрепляют маркированный лист картона, на котором отмерено расстояние от пола. Учитывается лучший результат из трех попыток.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке

№	Упражнение	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
1.	Бег 30 м. (сек)	4,5	4,4	4,3	4,2	4,1
2.	Прыжок в длину с/м (см)	190	195	210	220	215
3.	Бег 500 м 1000 м	6,0	6,50	6,50	6,0	5,5

1. **Бег 30 м с высокого старта** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится в спортивном зале. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт.

2. Прыжок в длину с места. Участник встает возле линии отталкивания, принимает исходное положение и выполняет прыжок. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см. Разрешается 3 попытки, в зачет идет лучшая. Результат не засчитывается в следующих случаях: заступ за линию и ее касание при отталкивании, отталкивание происходит не двумя ногами одновременно, а поочередно, прыжок выполнен с подскока.

3. Бег 500 м, 1000 м испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

Контрольные нормативы по физической подготовке

№	Упражнение	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
1.	Челночный бег 5х6 м. (сек)	10,4	10,3	10,3	10,2	10
2.	Метание набивного мяча весом 1 кг двумя руками из-за головы стоя (см)	5	6	7	7	7

1. «Челночный» бег 5х6 м. «Челночный» бег, передвижение приставными шагами.

2. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

(Приложение 4)

Мониторинговая карта

Тестовые задания для оценки уровня общефизической, специальной и технической подготовки.

(текущий контроль)

Содержание и методика проведения контрольных испытаний

Бег 30 м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого. Челночный бег 30 м (5х6 м). На расстоянии 6 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 5 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

Челночный бег 30 м (3х10 м). Упражнение с такими же требованиями, как и предыдущее. Челночный бег 104 м. Линией старта служит линия ворот. От ее середины испытуемый по сигналу выполняет рывок до 6-метровой отметки, касаясь ее ногой. Повернувшись на 180°, он возвращается назад. Далее он совершает рывок до 10- метровой отметки. Повернувшись кругом, испытуемый устремляется к линии старта. Далее он бежит до средней линии поля (20 м) и возвращается к линии ворот. Затем он вновь совершает рывок к 10-метровой отметке, возвращается к месту старта. Завершается упражнение рывком до 6-метровой отметки и возвратом к линии ворот. Достигнув той или иной отметки, обучающийся должен перед поворотом коснуться ее ногой.

Прыжок в длину с места. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат. Отжимание в упоре лежа. Измерение проводится по общепринятой методике.

Бег 300 м. Проводится на стадионе. Результат испытуемого фиксируется по общепринятым правилам. Тест Купера. Проводится бег на стадионе в течение 12 мин. Фиксируется дистанция, которую испытуемый сможет преодолеть за это время.

Специальная и техническая подготовленность

Жонглирование мячом ногами. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой. Удары, выполненные одной ногой дважды, засчитываются за один удар. Из трех попыток учитывается лучший результат.

Жонглирование мячом (комплексное). Испытуемый выполняет удары правой и левой ногой (различными частями подъема и сторонами стопы), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, в том числе не менее раза головой, правым и левым бедром.

Бег 30 м с ведением мяча. Испытуемый с мячом занимает позицию за линией старта. По сигналу игрок ведет мяч к линии финиша, выполняя на данной дистанции не менее трех касаний мяча ногами. Ведение осуществляется любым способом. Упражнение считается законченным, когда испытуемый пересечет линию финиша. Учитывается время выполнения упражнения. Даются две попытки. Засчитывается лучший результат.

Бег 5х30 м с ведением мяча. Упражнение выполняется так же, как и предыдущее. Финишировав, испытуемый каждый раз возвращается на старт. На это ему дается 25 с. Все старты выполняются с места. Сумма результатов пяти попыток определяет окончательный результат испытуемого.

Ведение мяча по «восьмерке». На поле стойками обозначается квадрат со сторонами 10 м. Одна стойка устанавливается в середине квадрата. По сигналу испытуемый ведет мяч от стойки А к стойке Ц, обходит ее и движется к стойке Б. Обведя ее, он направляется к стойке В, огибает ее с внешней стороны и вновь ведет мяч к стойке Ц. Обводя эту стойку уже с другой стороны, он движется к стойке Г. Обогнув ее, испытуемый финиширует у стойки А. Ведение мяча осуществляется только внутренней и внешней частью подъема. Учитывается время выполнения задания. Из двух попыток засчитывается лучшая.

(Приложение 5)

Мониторинговая карта

Тестовые задания для оценки уровня общефизической специальной и технической подготовки.

(текущий контроль)

№ п/п	Двигательные качества	Контрольное упражнение	Высокий 5 баллов	Средний 4 балла	Низкий 3 балла
1.	Скоростные ОФП	Бег 30 м (с) с высокого старта	5,6	6,0	6,5
		Бег 60 м (с) с высокого старта	12,1	12,4	12,5
2.	Координационные ОФП	Челночный бег 3 по 10м (с) с высокого старта	10,3	10,5	10,6
3.	Прыжковые ОФП	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)	165	145	135
		Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног (см)	328	322	280
		Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (см)	10	9	8

4.	Выносливость ОФП	6-минутный бег (м)	950	1050	1150
5.	Силовые ОФП	Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	6	4	2
6.	Гибкость СФП	Наклон вперёд из положения сидя (см)	7	6	2
7.	Скоростные СФП	Бег 15 м (с) с ведением мяча	6,7	6,8	6,9
8.	Силовые СФП	Удары по мячу на дальность (м)	26	24	22
9.	Техническая подготовка	Удары на точность по воротам (м)	4	3	2
		Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (с)	9,7	9,9	10,1
		Жонглирование мячом (раз)	6	5	4

Упражнения оцениваются по бальной системе: 5,4,3 балла, все результаты ниже 3х баллов оцениваются 2 балла.

Обучающемуся, сдающему комплекс контрольных нормативов ОФП в зачет идут результаты четырех тестов (№1, №2, №3, №4, №5), итоговая сумма очков определяется четырьмя уровнями подготовленности:

Обучающемуся, сдающему комплекс контрольных нормативов СФП в зачет идут результаты двух тестов (№6, №7, №8), итоговая сумма очков определяется четырьмя уровнями подготовленности:

Обучающемуся, сдающему комплекс контрольных нормативов Технической подготовке в зачет идут результаты теста №9, итоговая сумма очков определяется четырьмя уровнями подготовленности:

Отлично: от 18-20 баллов

Хорошо: от 15-17 баллов
Удовлетворительно: от 12-14 баллов
Неудовлетворительно: от 11 и ниже

Приложение 6

Тестирование по Теме 2

(текущий контроль)

1. Совокупность телесных свойств человека и обусловленных или функциональных возможностей, сложившихся к тому или иному этапу индивидуального развития, — это его … состояние:
а) физическое +
б) психическое
в) эмоциональное

2. В обязанности психолога входит:
а) разработка физических упражнений
б) организация психолого-образовательной работы со спортсменами и тренерами +
в) разработка оптимальных физических нагрузок

3. Комплекс мероприятий, направленных на решение наиболее общих психологических проблем спортсменов:
а) психологическое обеспечение спортивной деятельности
б) специальная психологическая подготовка
в) общая психологическая подготовка спортсмена +

4. Предположение о причинно-следственных связях в изучаемом объекте — это … гипотеза:
а) объяснительная +
б) прогностическая
в) описательная

5. Позитивное эмоциональное состояние спортсмена перед соревнованием, характеризующееся оптимальным уровнем эмоционального возбуждения:
а) предстартовая апатия
б) предстартовая лихорадка
в) боевая готовность +

6. Высококлассные спортсмены, обладающие большим техническим мастерством, но без достаточных нравственных устоев свой уход со спортивной арены, т.е. прощание с чемпионской славой и славой рекордсмена мира, воспринимают как:
а) заслуженный отдых
б) тяжелую личную трагедию +
в) утрату физических сил

7. Наличие этих способностей предполагает способность к планированию и организации учебно-тренировочного процесса, а также прогнозирование и предвидение результатов собственной деятельности:
а) коммуникативные
б) организационные
в) дидактические +

8. Нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций:
а) здоровье +
б) здоровый образ жизни
в) норма здоровья

9. В спортивной психологии выделяют … вида эмоциональных состояний спортсменов:
а) 4
б) 2
в) 3 +

10. Некоторыми из важнейших свойств личности, определяющими особенности поведения спортсмена в экстремальных условиях, являются:
а) мотивационные установки спортсмена
б) характерологические особенности личности
в) оба варианта верны +
г) нет верного ответа

11. Определите, с какой наукой о спорте более всего связана спортивная психология:
а) биомеханика спорта +

б) педагогика
в) генетика

12. Определите, с какой наукой о спорте более всего связана спортивная психология:
а) физика
б) физиология спорта +
в) педагогика

13. Определите, с какой наукой о спорте более всего связана спортивная психология:
а) спортивная гигиена +
б) биология
в) физика

14. Определите, с какой наукой о спорте более всего связана спортивная психология:
а) генетика
б) философия
в) спортивная метрология +

15. Член команды, который ясно понимает задачи, стоящие перед командой в данном ответственном соревновании, видит пути их решения и действует на более высоком уровне по сравнению с остальными игроками, определяется как:
а) лидер в спортивной команде +
б) капитан спортивной команды
в) тренер

16. Способность спортсмена определять длину дистанции без наличия разметки по ощущениям — это чувство:
а) скорости
б) дистанции +
в) меры

17. Дидактические способности тренера:
а) способности к соответствующей области наук (учебный предмет)
б) способность к общению со спортсменами
в) способности передавать учебный материал, делая его доступным +

18. «Аффект неадекватности» сопровождается обычно:
а) эмоциональными переживаниями
б) невротическими проявлениями +
в) психологическими процессами

19. Комплекс мероприятий, направленных на специальное развитие и совершенствование систем психического регулирования спортсмена:
а) специальная психологическая подготовка
б) общая психологическая подготовка спортсмена
в) психологическое обеспечение спортивной деятельности +

20. Чтобы приучить спортсменов преодолевать трудности, тренеры проводят:
а) одноразовое повторение упражнений
б) отдельные занятия в сложных условиях +
в) психическую атаку

21. Соотнесите компонент структуры личности с его правильной характеристикой:
направленность личности
а) избирательное отношение спортсмена к действительности +
б) эмоциональная устойчивость, стремление к лидерству, склонность к риску, расчетливость, новаторство, самоконтроль, общительность, темперамент
в) «Я» спортсмена, самосознание личности, саморегуляция и самоконтроль

22. Соотнесите компонент структуры личности с его правильной характеристикой:
черты характера
а) в основном проявляются в уровне развития различных, характерных для определенного вида деятельности, психических качеств
б) эмоциональная устойчивость, стремление к лидерству, склонность к риску, расчетливость, новаторство, самоконтроль, общительность, темперамент +
в) эмоциональная устойчивость, стремление к лидерству, склонность к риску, расчетливость, новаторство, самоконтроль, общительность, темперамент

23. Соотнесите компонент структуры личности с его правильной характеристикой:
система самоуправления

а) в основном проявляются в уровне развития различных, характерных для определенного вида деятельности, психических качеств
б) избирательное отношение спортсмена к действительности
в) «Я» спортсмена, самосознание личности, саморегуляция и самоконтроль +

24. Соотнесите компонент структуры личности с его правильной характеристикой:
способности
а) эмоциональная устойчивость, стремление к лидерству, склонность к риску, расчетливость, новаторство, самоконтроль, общительность, темперамент
б) в основном проявляются в уровне развития различных, характерных для определенного вида деятельности, психических качеств +
в) «Я» спортсмена, самосознание личности, саморегуляция и самоконтроль

25. Негативное предстартовое состояние, характеризующееся пониженным эмоциональным возбуждением, вялостью, настроением астенического характера, ухудшением протекания психических процессов, что приводит к снижению физической активности:
а) предстартовая лихорадка
б) боевая готовность
в) предстартовая апатия +

26. Эмоции и чувства победителя могут быть охарактеризованы испытываемой спортсменом гордости за:
а) соперника
б) себя, свою команду, свою страну +
в) конкурента

27. К числу объективных условий спортивной деятельности относи(я)тся:
а) общие требования спортивной деятельности
б) специфические требования вида спорта
в) оба варианта верны +
г) нет верного ответа

28. Свойство выборочной совокупности воспроизводить характеристики генеральной совокупности:
а) корреляция

б) надежность
в) репрезентативность +

29. Метод психологического воздействия на личность, который позволяет специалисту вызвать у спортсмена определенные чувства и состояния:
а) внушение +
б) мобилизация
в) аутотренинг

30. Мотивы начальной стадии спортивной деятельности характеризуются:
а) динамикой включения человека в новый двигательный режим, адаптацию к физическим нагрузкам и специфике отношений в спортивной группе
б) формированием и развитием под знаком расширения отношений личности к команде, тренеру, самому себе, конкретному виду спорта +
в) подчинением достижению успеха в спорте

(Приложение 7)

Диагностический лист для проведения промежуточной аттестации

Объединение _____

Ф.И.О. педагога дополнительного образования_____

(1-е полугодие, 2-е полугодие) _____

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Теоретическая подготовка			Практическая подготовка		
		Теоретические знания	Владение Теоретическими знаниями		Практические умения и навыки	Владение практическими умениями и навыками	
		2В	С	Н	В	С	Н
1							
…							
15							

Всего аттестовано ____ обучающихся

Из них по результатам промежуточной аттестации показали:

Теоретическая подготовка

высокий уровень ___ чел. _____% от общего количества обучающихся

средний уровень ____чел. _____% от общего количества обучающихся

низкий уровень ___ чел. ___% от общего количества обучающихся

Практическая подготовка

высокий уровень ____ чел._____% от общего количества обучающихся

средний уровень ____чел._____% от общего количества обучающихся

низкий уровень _____чел. ____% от общего количества обучающихся

Критерии оценки уровня теоретической подготовки:

высокий уровень (В) – обучающийся освоил на 80-100% объём знаний, предусмотренных образовательной программой за конкретный период; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием;

средний уровень (С) – объём усвоенных знаний составляет 50-80%; сочетает специальную терминологию с бытовой;

низкий уровень (Н) – обучающийся овладел менее чем 50% объёма знаний, предусмотренных образовательной программой, как правило, избегает употреблять специальные термины.

Критерии оценки уровня практической подготовки:

высокий уровень (В) – обучающийся овладел на 80-100% умениями и навыками, предусмотренными образовательной программой за конкретный период; не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с элементами творчества;

средний уровень (С) – объём усвоенных умений и навыков составляет 50-80%; работает с оборудованием с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе образца;

низкий уровень (Н) – обучающийся овладел менее чем 50%, предусмотренных умений и навыков, испытывает серьёзные затруднения, в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания.

(Приложение 8)

Диагностический лист

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

для педагога ОДО «_____»
(название объединения)
Направленность_____

Информационная карта освоения обучающимися дополнительной образовательной общеразвивающей программы

Название программы_____
Срок реализации, кол-во часов _____ Фамилия, имя, отчество педагога_____ Фамилия, имя обучающегося_____ Срок обучения по программе _____

№ п/п	Параметры результативности освоения программы	Оценка педагогом результативности освоения программы 1 балл (низкий уровень)	Оценка педагогом результативности освоения программы 2 балла (средний уровень)	Оценка педагогом результативности освоения программы 3 балла (высокий уровень
1	Опыт освоения теории			
2	Опыт освоения практической деятельности			
3	Опыт творческой деятельности			
4	Опыт эмоционально - ценностных отношений			

5	Опыт социально-значимой деятельности			
Общая сумма баллов				
Программа освоена на _____уровне				

Обработка анкет и интерпретация результатов.

Оценка педагогом результативности освоения программы в целом (оценивается по общей сумме баллов):

1-4 балла – программа в целом освоена на низком уровне;

5-10 баллов – программа в целом освоена на среднем уровне;

11-15 баллов – программа в целом освоена на высоком уровне.

(Приложение 9)

ПРОТОКОЛ
РЕЗУЛЬТАТОВ ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

20____/20____учебный год

Вид аттестации _____

Объединение: «_____»

Образовательная программа и срок ее реализации:

Срок обучения:_____

Кол-во обучающихся в группе:_____

ФИО педагога доп.образования: _____

Дата проведения аттестации:_____

Форма проведения:_____

Форма оценки результатов: уровень (высокий, средний, низкий)

Всего аттестовано _____ обучающихся.

Из них по результатам аттестации:

высокий уровень _____чел.

средний уровень _____чел.

низкий уровень _____чел.

Члены аттестационной комиссии:

Подпись педагога _____

Заместитель директора по УВР_____

Заведующий ОДО _____