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 16:22:06+03'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.1

Аннотация

Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Гиревой спорт

Направленность	Физкультурно-спортивная
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.
Категория обучающихся	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
Форма обучения	очная
Объем и срок освоения программы	144 часа, 1 год
Планируемые результаты	Личностные качества: <u>Обучающиеся будут уметь:</u> • 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. <u>Обучающиеся будут знать:</u> • основы коммуникативной компетентности в общении со сверстниками в спортивной деятельности, • основы умения работать в спортивной команде. <u>Обучающиеся будут иметь навыки:</u> • достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве; • саморазвития, проявления самостоятельности; • ответственности за результаты команды в соревнованиях;

	<u>У обучающихся будут сформированы:</u> • 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. <u>У обучающихся могут быть сформированы:</u> • 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:* <u>Обучающиеся будут уметь:</u> • самостоятельно определять цели и задачи своего обучения; • планировать пути достижения целей в ходе тренировок. - *коммуникативные:* <u>Обучающиеся будут уметь:</u> • организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; • работать индивидуально и в группе. *учебно-организационные:* <u>Обучающиеся будут уметь:</u> • определять цели и задачи при подготовке к соревнованиям; • работать в условиях соревнований; Предметные результаты:

	Обучающиеся будут знать: • Общие сведения о развитии гиревого спорта; • Приемы помощи и самопомощи при травме; • Правила и принципы техники передвижений, жимов; • Правилам гиревого спорта; • Первичные навыки судейства • 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.
Изучаемые вопросы	Физическое воспитание и развитие. Психологическая культура. Владение приемами помощи и самопомощи при травме Общая физическая подготовка Упражнения с гантелями. Акробатические упражнения. Спортивные и подвижные игры Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения, развивающие выносливость и силу Упражнения укрепления рук, шеи, плечевого пояса Упражнения для совершенствования рывка Упражнения для развития гибкости Упражнения с гирями. Тактика проведения толчков

	Соревнования. Правила соревнований.
Формы проведения занятий	Практические занятия, беседы, тестирование, соревнования