

ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ИНТЕГРАЦИЯ»

634509, Томская область, Томский район, п. Зональная станция, ул. Виталия Грачёва, д. 8а  
ИНН 7014065515, КПП 701401001, БИК 046902001, ОГРН 1207000000393

<https://integracia.gosuslugi.ru>, [integraciya@do.tomsk.gov.ru](mailto:integraciya@do.tomsk.gov.ru)

РАССМОТРЕНО:

На Педагогическом совете

Протокол № 1 от «28» августа 2025 г.



УТВЕРЖДЕНО:

Заместитель директора школы

/В.П. Сафонова

Приказ № 470 от «10» сентября 2025 г.

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
**«Секция гиревой спорт»**  
направленность: физкультурно-спортивная  
Целевая группа: учащиеся 5-11 класса  
Срок реализации 1 год

Автор-составитель:  
Сидорко Виталий Владимирович,  
педагог дополнительного образования

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федеральный закон Российской Федерации от 14.07. 2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»,
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р),
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629),
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ (приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391),
- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда России от 22 сентября 2021г. № 652н),
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242),
- Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей (письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09),
- Методические рекомендации «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах РФ» (утв. министерством просвещения РФ 30 декабря 2022 года № АБ – 3924/06),
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы в области физической культуры и спорта (ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания) (2021 год),
- Методические рекомендации Федерального государственного бюджетного научного учреждения «Институт изучения детства, семьи и воспитания» «Разработка и реализация раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной программы» (2023 год),
- Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4. 3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28),
- Устав МАОУ СОШ «Интеграция» Томского района;
- и с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, обучающихся на занятиях *физкультурно-спортивной* направленности и спецификой работы учреждения.

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик**

### **1.1. Пояснительная записка**

Рабочая программа для спортивной секции по гиревому спорту составлена на основе учебной программы по гиревому спорту автор Лепёшкин В.А. «Гиревой спорт//Спорт в школе – 2006 г» и примерной программы для организации учебно – тренировочного процесса по гиревому спорту в учреждениях дополнительного образования. Авторы: Солодов И.П., Шванев В.Б. «Издательство Москва Советский спорт 2019 г».

Программа по гиревому спорту предусматривает занятия для обучающихся (4-9 класс). Занятия проводятся 3 дня в неделю по 3 часа. Программа определяет объем занятий по теоретической подготовке, общей физической подготовке, специальной физической подготовке, основам техники выполнения упражнений с гирями и на тренажерах.

Гиревой спорт в разных формах издавна является частью культуры русского народа, неотъемлемой частью системы физического воспитания. Как разновидность тяжёлой атлетики появился в России в конце X века. В 1992 г. Была создана Международная федерация гиревого спорта, в 1992 прошёл первый чемпионат Европы, в 1993 – чемпионат Мира, первый кубок мира – в 1994. Возросший в последние годы интерес к национальным видам спорта коснулся и гиревого спорта. Стремительный рост его популярности приводит к появлению всё новых и новых поклонников уже не только на территории бывшего СССР, но и во многих других странах мира. Интерес к этому виду спорта испытывают не только спортсмены, но и просто люди, занимающиеся физической культурой, ввиду его доступности. Гиревой спорт на данный момент является не только видом спорта, но и средством оздоровления организма. Доступность, зрелищность, непритязательность расширяют круг любителей гиревого спорта и способствуют включению его в массовые праздники, проведению различных соревнований, использованию в системе физического воспитания в образовательных учреждениях. При разработке программы был использован собственный опыт, опыт обучения и тренировки спортсменов-гиревиков, ведущих тренеров России, результаты проводимых исследований в области гиревого спорта, практические рекомендации и различные литературные данные по вопросам истории физической культуры, гиревого спорта.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

### **Актуальность программы**

**Актуальность программы** заключается в том, что система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребенку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привития обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе.

### **Отличительные особенности программы**

1. Достаточная техническая простота выполняемых упражнений. Согласно действующим в настоящее время правилам соревнований, в гиревой спорт входят упражнения: жим одной гири, толчок двух гирь и рывок одной гири. Все это упражнения циклического характера, с отягощением сравнительно небольшого веса. Они осваиваются довольно быстро, поскольку не

связаны с каким-либо безопорным перемещением в пространстве системы спортсмен — снаряд (как, например, в тяжелой атлетике) или сложным перемещением спортсмена (как в гимнастике, акробатике).

И хотя перемещение общего центра тяжести имеется, оно происходит в каждом цикле — упражнения идентично. Как показывает практика, спортсмен со средним уровнем физического развития овладевает техникой упражнений гиревого троеборья в течение 4—6 месяцев. Это позволяет уделять больше внимания развитию и совершенствованию физических качеств.

2. Возможность заниматься как в группах, так и индивидуально. Лучшей формой организации занятий спортом является занятие в учебной группе, секции. Однако работа по сменам и многие другие виды трудовой деятельности человека не дают возможности тренироваться в секции, в группе, а вынуждают переходить на индивидуальные занятия с периодическим контролем тренировочных планов опытным тренером. Для индивидуальных занятий гиревым спортом не требуются спортивные залы, большие спортивные площадки. Практически в любом месте, где есть свободная площадь 4—5 м<sup>2</sup>, можно поднимать гири.

3. Простота материального обеспечения. По сравнению со многими видами спорта гиревой спорт наименее трудоемок в материальном обеспечении: гири, костюм для тренировок и выступлений — трусы, майка, любые спортивные туфли. Следует отметить долговечность гирь как спортивного снаряда. Практически у гирь не ограничен срок эксплуатации. Это создает значительное преимущество гиревого спорта перед многими другими, где требуются большие затраты на материальное обеспечение занятий.

Все, что касается материального обеспечения, конечно, следует рассматривать несколько шире. Гиревнику нужно заниматься штангой, бегом, метанием, выполнять упражнения на гибкость, заниматься лыжным спортом и другими видами, которые потребуют дополнительных материальных затрат.

4. Максимальное исключение случаев травматизма. Изучение упражнений гиревого троеборья, участие в соревнованиях не требуют посторонней страховки спортсмена. Выполнение упражнений не связано с элементами риска. Как правило, травмы появляются в виде срывов участков кожи на ладонях, возникающих по причине неудовлетворительной подготовки снаряда для выполнения упражнений (ручка гири должна быть гладкой, тщательно отполированной, не имеющей ржавчины); случаются такие травмы и при хорошо подготовленной гире, но это бывает, как правило, после значительного перерыва в тренировках, когда кисть «ослабла». Следовательно, природа травм в гиревом спорте лежит не в самой сути гиревого спорта, а в побочных факторах, которые можно исключить.

5. Широкий возрастной диапазон занимающихся. Ценность средства физического воспитания намного возрастает, если оно может быть использовано занимающимися различных

возрастных групп. Гиревой спорт как средство физического воспитания имеет такую ценность. Хотя вопрос о возрастных границах занятий гиревым спортом в настоящее время еще не изучен в полной мере, однако практика показала, что возраст занимающихся колеблется в довольно широких рамках.

Раздвинуть, расширить возрастные границы занимающихся — одна из сегодняшних проблем спорта. Действительно, во многих видах спорта начинать заниматься в 16—17 лет считается бесперспективным, а соревнования по отдельным видам спорта превратились в «детские соревнования».

### **Целевая аудитория программы**

#### **Характеристика обучающихся по программе**

По программе могут обучаться в возрасте от 9 до 17 лет, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие обучение по программе гиревой спорт. Формирование групп осуществляется без вступительных испытаний. Наполняемость групп обучающихся.

#### **Объем программы**

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения составляет **306** часов.

#### **Сроки освоения и этапы реализации программы**

Заявлена продолжительность образовательного процесса (в годах, учебных часах) в целом и каждого этапа (блоки, модули, разделы, темы) в отдельности.

Пример.

Программа рассчитана на один год обучения, основана на изложении материала в доступной и увлекательной форме. Один год обучения – **306** часа.

Зачисление детей производится в начале учебного года.

Продолжительность обучения по программе 1 год.

#### **Формы обучения и режим занятий по программе**

Выбор основных форм организации деятельности обучающихся аргументирован и обоснован.

Пример.

В соответствии с нормами Сан-Пин 2.4. 3648-20 занятия проводятся 3 раз в неделю. Продолжительность занятий – 3 академических часа. Формы организации образовательного процесса предполагают проведение индивидуальных занятий. Формы проведения занятий: комбинированное занятие, и т. д.

*Укажите одну или несколько используемых форм обучения: очная.*

**Язык реализации программы:** государственный язык РФ – русский.

#### **Уровень сложности программы:**

*Выберите и заполните свое описание*

Стартовый
-----------

*Овладеть начальными навыками работы с техникой подъема, толчок по длинному циклу, толчок классический, рывок. В последующем для выступления на соревнованиях.*

### **Особенности организации образовательного процесса**

Формы реализации образовательной программы – традиционная, построенная по модульному принципу, очному обучению.

### **Организационные формы обучения**

*Индивидуальная.*

### **1.2 Цель программы**

Воспитание разносторонней, гармонично развитой личности гражданина-патриота, способного стать достойным и полноправным членом нашего общества.

#### **Задачи программы**

1. Содействие гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья воспитанников.
2. Пропаганда здорового образа жизни и профилактике вредных привычек и правонарушений, воспитание морально-этических и волевых качеств у подростков.
3. Подготовка спортсменов-гиревиков для участия в районных и краевых соревнованиях.
4. Расширение сферы спортивно-культурных контактов детей и подростков, занимающихся в секции гиревого спорта.

### **1.3. Содержание программы**

#### **Учебный план**

<b>№п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Примечания</b>
1	Теоретическая подготовка.	14 часов	
2	Основы техники классических упражнений в гиревом спорте.	26 часов	
3	Совершенствование классических упражнений: рывка, толчка, толчка по длинному циклу, приемов жонглирования.	52 часа	
4	Развитие специальных физических качеств занимающихся.	36 часов	
5	Общая физическая подготовка.	64 часа	
6	Контрольные испытания по специализации и ОФП.	12 часов	
7	Участие в соревнованиях.		По плану
<b>Всего:</b>		204 часов	

## Содержание программы

### Теоретическая подготовка

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Состояние и развитие гиревого спорта в России.
3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
4. Значение общей физической подготовки в спорте.
5. Гигиена, режим и питание занимающихся спортом.
6. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. 7. Врачебный контроль и самоконтроль.
8. Общая характеристика спортивной подготовки.
9. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.
10. Планирование и контроль спортивной подготовки.
11. Физические способности и физическая подготовка.
12. Основы техники соревновательных упражнений и техническая подготовка.
13. Судейство и правила соревнований.
14. Влияние гиревого спорта на организм занимающихся.
15. Техника безопасности при занятиях гиревым спортом.
16. Правила выполнения страховки при занятиях гири.
17. Моральная и психологическая подготовка.
18. Оборудование мест занятий.
19. Организация и проведение соревнований.

### Практическая часть

#### *Основы техники.*

Техника выполнения соревновательных упражнений: рывок, толчок, толчок по длинному циклу и гиревому жонглированию. Биомеханические основы соревновательных упражнений, особенности взаимосвязи двигательных качеств и параметров техники движений.

Индивидуальные особенности техники при выполнении упражнений.

#### *Спортивная тренировка.*

- Рывок левой, правой рукой отдельно и поочередно.
- Толчок гири двумя руками.
- Толчок двух гирь по длинному циклу.

Вес гирь 12,16,24 кг подбирается в зависимости от степени подготовленности, собственного веса и реализуемых в данном случае задач. Классические упражнения в процессе тренировки выполняются с большим количеством повторений до наступления значительного утомления, с целью максимально увеличить силовую выносливость, как основное качество в гиревом спорте. Можно бесконечно долго развивать силовую выносливость большим количеством повторений, но если нет базовой силы, то процесс этот будет долгим и малоэффективным. Для развития базовой силы используются следующие упражнения:

- жим штанги лежа
- жим штанги стоя
- приседания со штангой на плечах
- становая тяга
- взятие штанги на бицепс

В тренировочный процесс обязательно входят специфические упражнения:

- швунг штанги
- рывок штанги в стойку

- полуприсед со штангой на плечах
- многократные выпрыгивания из полу присед со штангой на плечах

Для развития специальной силы рекомендуется выполнять (по возможности) упражнения с утяжеленными гирями. Это связано с особенностями конфигурации снаряда, а следовательно, с особенностями употребляемого хвата, преодолением сил, действующих в разных направлениях.

### **Общая физическая подготовка**

#### ***Подтягивание, отжимание от пола, брусьев, кроссовая подготовка.***

Большое внимание в своей программе я уделяю **силовому жонглированию**.

Жонглирование гирями развивает, кроме силовых, координационные способности, а также повышает интерес к занятиям гирями.

#### **Виды жонглирования:**

- Индивидуальное (вращение от себя, вращение на себя)
- Жонглирование в парах (одной гирей, встречное – двумя гирями)
- Отдельные элементы: вращение перед собой, за спиной, круговые движения в вертикальной и горизонтальной плоскости.

### **Программный материал по гиревому спорту**

#### **Общая физическая подготовка:**

Теория: средства ОФП. Значение ОФП.

- ходьба, бег, обще развивающие упражнения
- упражнения с отягощениями (стоя, сидя, лежа).
- упражнения на перекладине, легкоатлетические упражнения, спортивные игры.
- упражнения для развития силы, общей выносливости, скоростно-силовых качеств.

#### **Специальная физическая подготовка:**

Средства СФП. Значение СФП.

- упражнения с гантелями, гирями, штангой (приседания со штангой или гирями на плечах и груди, жим штанги стоя, сидя, лежа).
- маховые движения с гирей в различных направлениях.
- многократные повторения упражнений со штангой или гирями, близких к классическим.
- упражнения для развития координации движений.
- наклоны с гирями на плечах, различные подводящие упражнения с гирями и штангой.

#### **Основы техники упражнений с гирями и на тренажерах:**

- упражнения на различных тренажерах для развития мышц рук, ног, туловища, спины и др.
- подводящие и вспомогательные упражнения для выполнения рывка гири.
- рывок гири 16 кг, 24кг левой и правой рукой.
- маховые движения с гирями, близкие к основным движениям при рывке.
- стартовые положения при подъеме гири на грудь и с груди.

#### **Контрольные испытания:**

- проводятся по общей и специальной физической подготовке, и основам технической подготовки

### **Упражнения, используемые для развития силовых способностей в разделах программного материала:**

#### **Легкая атлетика**

Здесь преимущество отдается развитию скоростно-силовых качеств. Для этого используются следующие упражнения:

1. Прыжки на одной ноге (поочередно на правой, левой).
2. Прыжок в длину с места толчком двух ног.
3. Тройные, пяти и десятикратные прыжки на одной и двух ногах.
4. Бег в подъем и под уклон.
5. Запрыгивание на препятствие разной высоты.
6. Прыжки в глубину.
7. Перепрыгивание через скамейки (по типу «Прыжки через нарты» у народов севера).
8. Метание снарядов разного веса и формы (мячи, ядра разного веса, гири от разбитых гантелей с рукоятью и без нее, камни разного веса).
9. Толкание ядра и тяжелых камней одной и двумя руками (индивидуально и в парах).
10. Различные варианты метание набивных мячей.

### **Гимнастика**

Этот раздел программного материала позволяет подходить к развитию силовых способностей комплексно, всесторонне и разнообразно. Для этого используются:

1. Подтягивание на перекладине различными хватами.
2. Отжимание в упоре лежа (различные варианты).
3. Отжимание в упоре на брусьях.
4. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях на махе вперед, махе назад.
5. Подъем переворотом, подъем в упор силой.
6. Подъем ног к перекладине, до прямого угла на гимнастической стенке.
7. Подъем туловища из положения лежа на спине.

В полной мере используются средства атлетической гимнастики:

- В подготовительной части общеразвивающие упражнения с легкими гантелями.
- В основной части урока – комплекс упражнений со штангой, гирями для развития основных групп мышц.

#### **Комплекс упражнений со штангой**

1. Жим штанги стоя.
2. Жим штанги лежа.
3. сгибание и разгибание рук в локтевых суставах.
4. Тяга штанги к груди в наклоне.
5. Становая тяга.
6. Приседание со штангой на плечах.
7. Подъем на носки (штанга на плечах или за спиной в опущенных руках).

Вес штанги небольшой, что бы учащиеся смогли выполнить 8-12 повторов в 3-4 подходах. Предельные и около предельные веса на уроках не используются.

#### **Комплекс упражнений с гирями**

1. Подъем гири на грудь с кача (размахивание), одной или двумя руками.
2. Классический рывок гири.
3. Классический толчок гири; одной или двух одновременно.
4. Жим гирь двумя руками стоя одновременно или попеременно.
5. Жим гирь лежа на горизонтальной или наклонной скамье.
6. Разведение гирь в стороны лежа на скамье.
7. Тяга гири двумя руками к подбородку.
8. Сгибание рук в локтевых суставах.
9. Приседание с одной или двумя гирями из положения: гири на груди, гири на плечах, гири за спиной в опущенных руках.
10. Поднимание на носки с различным расположением гирь. Вес гирь 12-16-24-кг, подбирается в зависимости от подготовленности учащихся, от выполняемого упражнения.

#### **Комплекс упражнений с гантелями**

1. Имитация прямых ударов в боксе.
2. Жим гантелей стоя, лежа.
3. Поднимание рук через стороны и перед собой.

4. Разведение рук с гантелями в положении лежа.
5. Сгибание рук с гантелями в локтевых суставах.
6. Приседания и полу присед с гантелями в различных вариантах.
7. Прыжки с гантелями в опущенных или согнутых руках.

Вес используемых гантелей от 2 до 12 кг, количество повторений зависит от подготовленности обучаемых.

**Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол)**

В конце основной части занятия выполняются:

- Прыжки в длину с места.
- Выпрыгивания вверх с отягощениями и без отягощений.
- Прыжки на месте до касания коленями груди или ладоней согнутых под 90° рук.
- Приседание за 20 сек.
- Приседание на одной ноге (пистолет) с опорой и без опоры.
- Подтягивание на перекладине.
- Отжимание в упоре лежа, в упоре на брусьях.

## 1.4. Планируемые результаты

### Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, её историю, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

### Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

### Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 1.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	01 сентября 2025__г.	31 мая 2026__г.	34	72	204 часов	3 раза в нед. по 2 часа

## 1.2. Условия реализации программы

Учебное помещение соответствует требованиям санитарных норм и правил, установленных Санитарными правилами (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

### Материально-техническое обеспечение Тренажерного зала

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
1	2	3	4
<b>1 Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>			
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Рабочие программы по «Гиревой спорт» физической культуре	Д	
1.3	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
<b>2 Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>			
2.1	Стенка гимнастическая	Г	
2.2	Перекладина гимнастическая	Г	
2.3	Палка гимнастическая	К	
2.4	Скамейка гимнастическая жёсткая	Г	
2.5	Маты гимнастические	Г	
2.6	Мяч набивной (1 кг, 2 кг)	Г	
2.7	Скакалка гимнастическая	К	
2.8	Гиря 16, 24 кг	К	
2.9	Гантели 2, 4, 5 кг.	К	
2.25	Мячи волейбольные	Г	
<i>Средства первой помощи</i>			
	Аптечка медицинская	Д	

### Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования Сидорко Виталий Владимирович

### 1.3. Формы аттестации

Контрольные точки, соревнования

### 1.4. Оценочные материалы

Критериями оценки достижения цели и задач, поставленных в данной программе, являются выполнение разрядных требований, испытаний по ОФП, результаты выступлений в соревнованиях.

- Овладение всеми знаниями и умениями в соответствии с программным материалом.
- Успешную сдачу контрольных нормативов по ОФП.
- Выполнение юношеских и взрослых спортивных разрядов.
- Высокий уровень физподготовки учащихся как будущих защитников Отечества.
- Высокий уровень морально-волевых качеств и систему ценностных ориентаций.
- Готовность дальнейшего совершенствования спортивного мастерства в других учебных заведениях по данному виду спорта.

### **1.5. Методические материалы**

1. Воротынцев, А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А.И. Воротынцев. – 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. Гиревой спорт: Правила соревнований. – Рыбинск: Президиум ВФГС, 2007. – 12 с.
4. Дворкин, Л.С. Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2001. – 384 с.
5. Добровольский, С.С. Техника гиревого двоеборья и методика ее совершенствования: Учебное пособие / С.С. Добровольский, В.Ф. Тихонов. – Хабаровск: ДВГАФК, 2004. – 108 с.: ил.
6. Зайцев, Ю.М. Занимайтесь гиревым спортом / Ю.М. Зайцев, Ю.И. Иванов, В.К. Петров. – М.: Советский спорт, 1991. – 48 с.
7. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
8. Методики повышения спортивного мастерства в гиревом спорте /сост. И.В. Морозов//Ежегодник, вып. №2. – Ростов-н/Д: Ростовский филиал РСБИ, 2008. – 112 с.: ил.
9. 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.
10. Поляков, В.А. Гиревой спорт: Метод. пособие / В.А. Поляков, В.И. Воропаев. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 80 с. 44
11. 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.
12. Столов, И.И. Спортивная школа: начальный этап [Текст]: учебное пособие / И.И. Столов, В.В. Ивочкин.– М.: Советский спорт, 2007. – 140 с.
13. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: нормативное, правовое, организационно-управленческое, научно-методическое, материально-техническое и информационное обеспечение: Документы и материалы (2002 – 2008 годы) / Авт.-сост. В.А. Фетисов, П.А. Виноградов. – М.: Советский спорт, 2008. – 1104 с.
14. Филиппов, С.С. Муниципальная система физической культуры школьников: организационно-педагогические условия формирования: Монография / С.С. Филиппов, В.В. Жгутова – М.: Советский спорт, 2004. – 184 с.