**Аннотация к дополнительной общеразвивающей программе «Гири»**

Дополнительная общеразвивающая программа «Гири» для группы начальной подготовки 1 года обучения

ориентирована на:

* удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом,
* создание условий для физического воспитания и физического развития,
* формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в гиревом спорте.

В группы начальной подготовки зачисляются дети в возрасте не менее 10 лет, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний с письменного разрешения врача-педиатра.

Набор детей осуществляется согласно заявления родителей (законных представителей) поступающего, имеющего желание заниматься гиревым спортом, при наличии медицинской справки о состоянии здоровья ребёнка. Количественный состав группы – 12 человек.

Основные задачи подготовки первого этапа :

* привлечение максимально возможного числа детей и подростков к регулярным занятиям спортом, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни;
* укрепление здоровья и развитие основных функциональных возможностей организма;
* коррекция недостатков в физическом развитии;
* обогащение двигательного опыта, обучение основам техники работы на тренажёрах; овладение основами техники выполнения отдельных физических упражнений;
* развитие и совершенствование общих физических качеств, необходимых в дальнейшем для успешного освоения техники гиревого спорта;
* воспитание морально – волевых качеств, формирование спортивного характера;
* популяризация гиревого спорта и вовлечение максимального количества детей и подростков в систему подготовки по гиревому спорту;
* предварительный отбор детей для занятий гиревым спортом.

Программа основана на общепринятых методических положениях спортивной тренировки, к которым относятся:

* непрерывное совершенствование качества технических действий;
* соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в тренировочном процессе;
* учёт возрастных и половых особенностей занимающихся в планировании тренировочных и соревновательных нагрузок;
* развитие основных физических качеств в сочетании с преимущественным развитием отдельных физических качеств в наиболее благоприятный возрастной период.

Учебно – тренировочный процесс строится в соответствии с задачами, стоящими перед учебной группой. На занятиях осуществляется физкультурно – оздоровительная и воспитательная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и овладение основами техники работы на тренажёрах и спортоборудовании.

Занятия по теории проводятся в форме бесед. Вопросы теоретической подготовки разбираются на практических занятиях, на которых отводится несколько минут на беседы. Занятия проводятся с учётом возраста и объёма знаний занимающихся.

Основными средствами тренировки гиревика являются физические упражнения, которые в ряде случаев заимствованы из других видов спорта. Они объединяются в две группы: упражнения без гирь и упражнения с гирями. Общая физическая подготовка осуществляется в процессе учебно – тренировочных занятий, в которые включаются общеразвивающие упражнения, упражнения на тренажёрах. Овладение техникой упражнений осуществляется последовательно. Обучение технике упражнения или его элементам подразделяется на фазы ознакомления, разучивания и совершенствования. Применяются методы рассказа, показа и самостоятельного выполнения упражнения или его элементов.

Основной формой организации и проведения учебно – тренировочного процесса является групповое занятие, состоящее из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части определяются свои задачи и средства их решения.

Задачи подготовительной части: организация занимающихся, изложение задач и содержания занятия, разогрев и подготовка организма к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений.

Задачи основной части: изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов, дальнейшее развитие силовых, скоростно – силовых и других физических качеств.

Задачи заключительной части: приведение организма занимающихся к состоянию относительного покоя, подведение итогов занятия.

Каждый занимающийся в равной степени должен овладеть техникой соревновательных упражнений и тактическими вариантами ведения спортивной борьбы. Основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке с использованием, в основном, средств ОФП, освоению технических элементов и формированию практических навыков. Основное внимание на начальном этапе подготовки уделяется технически правильному выполнению упражнений, а не их результату.

Срок реализации программы – 1 год. Программа рассчитана на 102 в год. Недельная нагрузка – 3 занятия в неделю .