

Аннотация к рабочей программе по гиревому спорту (группа этапа начальной подготовки второго года)

Рабочая программа разработана на основе дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Гиревой спорт» МБУ Спортивная школа «Оскол», утвержденной приказом руководителя Учреждения 09 января 2023 г. приказ №1.

Цель - достижение высоких спортивных результатов на основе программно-целевого характера деятельности обучающихся в условиях многолетнего, круглогодичного и этапного процесса спортивной подготовки.

Задачи:

- укрепление здоровья, содействие разностороннему физическому развитию занимающихся;
- развитие физических способностей согласно возрастной периодизации;
- изучение техники и тактики, закрепление ранее изученных технических элементов и тактических комбинаций;
- приобретение соревновательного опыта;
- воспитание стойкого интереса к регулярным занятиям гиревым спортом;
- дальнейшее формирование спортивного коллектива.

На этапе начальной подготовки второго года обучения идет подготовка обучающихся с учётом индивидуальных особенностей спортсменов для достижения ими стабильных результатов, позволяющих войти в состав юношеской сборной спортивно школы.

На этапе начальной подготовки решаются задачи повышения общефизической и специальной подготовки обучающихся. При этом существенно повышается роль индивидуальных особенностей обучающегося, особенно в соревновательный период.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные практические и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Аттестация обучающихся проводится в декабре в форме сдачи контрольно-переводных испытаний.

Основными видами контроля являются выполнение контрольных нормативов по общей, специальной физической, технико-технической

подготовке (тестирование), успешное выступление в соревнованиях различного ранга, выполнение норм для присвоения спортивных разрядов и спортивного звания.

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования.

Сроки реализации программы 1 год.

Программа рассчитана на детей от 11 до 14 лет. Количество часов в год 312 ч.