

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТОМСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «ИСКОРКА» Г. ТОМСКА

Принята на заседании
методического совета
МАОУ ДО ДДТ «Искорка»
г.Томска
Протокол № 9
От «02» июня 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
и.о. директора МАОУ ДО
ДДТ «Искорка» г. Томска
_____ Е.А. Беккер

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Гиревой спорт»
Уровень освоения - базовый**

Возраст обучающихся 10-15 лет
Срок реализации – 4 года

Составители:
Рахимова Анна Григорьевна, методист

Иванов Денис Сергеевич,
педагог дополнительного образования

Томск 2025

1. Комплекс основных характеристик программы.

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Гиревой спорт» имеет *физкультурно-спортивную направленность*, разработана с целью привлечения детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом (в частности гиревым спортом), удовлетворения потребности в физическом развитии и самосовершенствовании.

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 в массовые праздники, проведению соревнований, использованию его в системе физического воспитания в образовательных учреждениях.

Актуальность. В настоящее время растет интерес детей, подростков и молодежи к физическому совершенствованию, здоровому образу жизни. Гиревой спорт является в России национальным, а значит необходимо возрождать и культивировать интерес подрастающего поколения к занятию этим видом спорта.

Отличительная особенность Отличительной особенностью данной Программы является то, что она адаптирована к условиям образовательного процесса в дополнительном образовании. Основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке с использованием средств общей физической подготовки, освоению технических элементов и формированию практических навыков на основе специальных упражнений как без гирь, так и с гирями. В программе уделяется большое внимание на развитие таких качеств, как сила, выносливость, гибкость, координация, быстрота. Использование многообразия упражнений также отличает ее от других дополнительных общеобразовательных программ и позволяет подготовить всесторонне развитого, готового к любым ситуациям спортсмена-гиревика.

Целесообразность разработки образовательной дополнительной программы обусловлена тем, что с каждым годом гиревой спорт приобретает всё большую популярность в России и мире, интерес детей к гиревому спорту повышается. В связи с этим растут и результаты спортсменов – гиревиков. Для того чтобы не отставать от заданной тенденции развития в гиревом мире, в подготовке достойной смены действующим спортсменам.

Данная программа разработана в соответствии с нормативными документами:

1. Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ, с изм. И доп., вступ. В силу с 01.09.2024);

2. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Национальный проект «Образование», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. N 16) федеральный проект «Успех каждого ребенка»;
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительством Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р (с изменениями от 15 мая 2023 года № 1230-р);
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р г. Москва "Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года";
6. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей» (с изменениями от 21 апреля 2023 года);
7. Приказ Министерство труда и социальной защиты российской федерации от 22 сентября 2021 года n 652н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";
8. Распоряжение Администрации Томской области от 17.04.2023 № 258-ра «О реализации Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей в Томской области»;
9. Приказ Департамента общего образования Томской области от 24.02.2021 № 7 «Об утверждении ведомственной целевой программы Томской области «Обеспечение получения дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, создание условий для дополнительного образования детей, содействие развитию системы общего образования и дополнительного образования детей, в том числе кадрового потенциала»;
10. Распоряжение Департамента общего образования Томской области от 20.04.2023 № 603-р «О развитии в системе общего образования Томской области Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей Томской области с использованием механизмов, предусмотренных Федеральным законом от 13 июля 2020 года № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере»;
11. Постановление Государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
12. Устав МАОУ ДО ДДТ «Искорка» г. Томска (Утвержден 27.04.2022 г.);
13. Рабочая программа воспитания МАОУ ДО ДДТ «Искорка» г. Томска»;

14. Положение о дополнительной общеобразовательной программе МАОУ ДО ДДТ «Искорка» г. Томска;
15. Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля и промежуточной аттестации МАОУ ДО ДДТ «Искорка» г. Томска.\
16. Распоряжение Правительства РФ от 11.12.2023 N 3547-р Об утверждении Концепции сокращения потребления алкоголя в Российской Федерации на период до 2030 года и на дальнейшую перспективу

Данная программа является *модифицированной*, при разработке программы были использованы научные статьи Иванова Д. С. «Исследование вопросов организации тренировочного процесса гиревиков», Павлова В. Ю. «Применение модельных характеристик в гиревом спорте», практические рекомендации и различные литературные источники по вопросам истории физической культуры, гиревого спорта, и также собственный опыт Иванова Д.С., опыт обучения и тренировки спортсменов-гиревиков ведущих тренеров г. Томска.

Объем и срок реализации:

Программа рассчитана на 4 года обучения:

- 1 год обучения – 216 часов в год;
- 2,3, 4 годы обучения – 288 часов.

Режим занятий:

Групповые занятия проходят на первом году обучения 3 раза в неделю по 2 часа.

На втором, третьем и четвертом году обучения групповые занятия проходят 3 раза в неделю: 2 раза по 3 часа и 1 раз по 1 часу. Также на втором, третьем и четвертом годах обучения организуются занятия, направленные на совершенствование техники соревновательных движений, которые проходят 1 раз в неделю по 1 часу.

Продолжительность одного учебного занятия – 45 мин. с обязательным перерывом 10 мин. между занятиями.

Наполняемость групп для всех годов обучения – 8-10 человек.

Форма обучения очная.

Формы проведения занятий групповая, индивидуальная.

Формы организации деятельности обучающихся

- групповые теоретические занятия в виде бесед по темам, изложенным в программе;
- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы;
- Совершенствование техники соревновательных движений в соответствии с планами и заданиями;

- участие в спортивных соревнованиях;
- учебно-тренировочные занятия, проводимые на лагерных и учебно-тренировочных сборах;
- просмотр и методический разбор учебных видеофильмов, крупных спортивных соревнований.

Программа имеет *базовый уровень* освоения. Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

На теоретических занятиях обучающиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, историей гиревого спорта, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по технике выполнения упражнений, методике обучения и тренировки.

На практических занятиях обучающиеся овладевают техникой выполнения упражнений гиревого спорта, развивают свои физические качества, выполняют контрольные нормативы. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом.

Адресат программы: Возраст обучающихся 10-15 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для данного вида деятельности, подтвержденные справкой.

Программа рассчитана на детей без ограничений возможностей здоровья (без ОВЗ).

Возрастные особенности

У детей в 10-11 лет преобладают процессы созревания тканей и органов при замедленном росте длины тела. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, усиливается развитие скелетных мышц, умеренное увеличение размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда.

Если учесть, что в возрасте от 6 до 12 лет осваивается значительная часть двигательных навыков, приобретаемых человеком в течение всей жизни, то разучивание большого количества разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Доступность и естественность бега на различные дистанции также является необходимостью включать их в тренировочный процесс на этапе начальной подготовки.

В 13-14 лет значительно увеличивается масса тела, и вместе с ней повышаются силовые качества. Это происходит за счет совершенствования регуляции мышечных сокращений. Общая силовая выносливость увеличивается за счет повышения экономичности двигательных действий (повышения уровня ПАНО) и мышечной регуляции. К началу прироста мышечной массы создаются предпосылки для роста скоростно-силовых способностей.

В возрасте 13-14 лет проявляются внешние признаки начальной фазы полового созревания, увеличивается возбудимость нервных процессов, повышается реактивность и эмоциональность в ответных реакциях при

мышечной работе особенно соревновательного характера. Скоростно-силовые способности в этот период совершенствуются за счет улучшения регуляции движений, снижения времени простой двигательной реакции. В последующие два года темпы прироста быстроты снижаются.

Важным показателем для возрастного развития девушек является возраст первой менструации, в течение года, после которого происходит снижение дальнейшего роста длины тела, а также прироста массы тела. Происходит окончательное формирование пропорций тела. Наибольший прирост почти всех физических качеств у девочек происходит в возрасте 12-13 лет, а у мальчиков – 13-15 лет.

В дальнейшем, к 15-16 годам увеличивается аэробная мощность (МПК) за счет увеличения систолического объема крови и повышения мощности аппарата внешнего дыхания (ЖЕЛ, МЛВ). В этот период еще ограничена способность к длительной работе на уровне близком или равном к МПК. К 15-16 годам постепенно возрастает мощность и емкость гликолиза за счет умеренного увеличения мышечных запасов гликогена, вследствие чего повышаются анаэробные возможности организма спортсменов.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель: создание условий для физического воспитания и физического развития детей через занятия гиревым спортом.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучать технике выполнения упражнений гиревого спорта на начальных этапах обучения и дальнейшее ее совершенствование на последующих этапах;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимые дополнительные знания и умения в области раздела физической культуры и спорта и силовой подготовки;
- научить правильно, регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

- развивать силовые и основные физические качества;
- способствовать повышению работоспособности обучающихся;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время досуга;
- способствовать укреплению здоровья обучающихся, формированию навыков ведения здорового образа жизни.

Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- формировать у обучающихся устойчивую мотивацию и интерес к занятиям гиревым спортом;
- прививать навыки спортивной этики и дисциплины.

1.3. Содержание программы.

1.3.1. Учебный план.

Наименование разделов	Количество часов					
	1-й год обучения			2-й год обучения		
	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика
Вводное занятие. укрепление ценностей здорового образа жизни.	2	1	1	2	1	1
Теоретическая подготовка	10	8	2	10	8	2
ОФП	92	20	72	116	20	96
СФП	30	10	20	50	10	40
Техническая и тактическая подготовка	30	10	20	50	10	40
Подготовка к соревнованиям	10	2	8	16	3	13
Совершенствование техники соревновательных движений	36	-	36	36	-	36
Итоговое занятия	6	-	6	8	-	8
Итого:	216	51	165	288	52	236
Наименование разделов	Количество часов					
	3-й год обучения			4-й год обучения		
	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика
Вводное занятие. укрепление ценностей здорового образа жизни	2	1	1	2	1	1
Теоретическая подготовка	10	8	2	10	8	2
ОФП	100	10	90	90	10	80
СФП	56	10	46	66	10	56
Техническая и тактическая подготовка	56	10	46	56	10	46
Подготовка к	20	4	16	20	4	16

соревнованиям						
Совершенствовани е техники соревновательных движений	36	-	36	36	-	36
Итоговое занятия	8	-	8	8	-	8
Итого:	288	43	245	288	43	245

Учебный план 1-го года обучения

№	Наименование разделов	Общее количество часов	В том числе		
			Теория	Практика	Формы аттестации (контроля)
1.	Вводное занятие. укрепление ценностей здорового образа жизни	2	1	1	входная диагностика
2.	Теоретическая подготовка	10	8	2	Устный зачет
3.	ОФП	92	20	72	Контрольные нормативы
4.	СФП	30	10	20	Тестирование
5.	Техническая и тактическая подготовка	30	10	20	Демонстрация элементов техники и тактики
6.	Подготовка к соревнованиям	10	2	8	Контрольные прикидки
7.	Совершенствование техники соревновательных движений	36	-	36	Контрольные прикидки
8.	Итоговое занятия	6	-	6	Выступления. Соревнования

Учебный план 2-го года обучения

№	Наименование разделов	Общее количество часов	В том числе		
			Теория	Практика	Формы аттестации (контроля)
1.	Вводное занятие. укрепление ценностей здорового образа жизни	2	1	1	входная диагностика
2.	Теоретическая подготовка	10	8	2	Устный зачет
3.	ОФП	116	20	96	Контрольные нормативы

4.	СФП	50	10	40	Тестирование
5.	Техническая и тактическая подготовка	50	10	40	Демонстрация элементов техники и тактики
6.	Подготовка к соревнованиям	16	3	13	Контрольные прикидки
7.	Совершенствование техники соревновательных движений	36	-	36	Контрольные прикидки
8.	Итоговое занятия	8	-	8	Выступления. Соревнования

Учебный план 3-го года обучения

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	В том числе		
			Теория	Практика	Формы аттестации (контроля)
1.	Вводное занятие. укрепление ценностей здорового образа жизни	2	1	1	входная диагностика
2.	Теоретическая подготовка	10	8	2	Устный зачет
3.	ОФП	100	10	90	Контрольные нормативы
4.	СФП	56	10	46	Тестирование
5.	Техническая и тактическая подготовка	56	10	46	Демонстрация элементов техники и тактики
6.	Подготовка к соревнованиям	20	4	16	Контрольные прикидки
7.	Совершенствование техники соревновательных движений	36	-	36	Контрольные прикидки
8.	Итоговое занятия	8	-	8	Выступления. Соревнования

Учебный план 4-го года обучения

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	В том числе		
			Теория	Практика	Формы аттестации (контроля)
1.	Вводное занятие. укрепление ценностей	2	1	1	входная диагностика

	здорового образа жизни				
2.	Теоретическая подготовка	10	8	2	Устный зачет
3.	ОФП	90	10	80	Контрольные нормативы
4.	СФП	66	10	56	Тестирование
5.	Техническая и тактическая подготовка	56	10	46	Демонстрация элементов техники и тактики
6.	Подготовка к соревнованиям	20	4	16	Контрольные прикидки
7.	Совершенствование техники соревновательных движений	36	-	36	Контрольные прикидки
8.	Итоговое занятия	8	-	8	Выступления. Соревнования

1.3.2. Содержание учебного плана.

1-й год обучения.

1. Вводное занятие.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятии. Правила пожарной безопасности. План работы объединения на год. Форма одежды и внешний вид гиревика. Спортивный инвентарь, необходимый для занятий.

Практика: Выявление уровня развития (подготовленности) обучающихся.

2. Теоретическая подготовка.

Теория: Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Физическая культура и спорт в России. История развития гиревого спорта в мире и в нашей стране. Достижения гиревиков России на мировой арене.

Гигиена и закаливание, режим и питание занимающихся спортом.

Практика: просмотр учебных видеофильмов, крупных спортивных соревнований.

3. Общая физическая подготовка.

Теория: Понятие о физических качествах, их развитие. Составление комплексов упражнений.

Практика: Упражнения общей физической подготовки

Упражнения для развития силы:

- жим штанги стоя двумя руками;
- подъём штанги вверх из положения вис штанги внизу;
- жим штанги лёжа;
- жим штанги, стоя из-за головы;
- подъём штанги с «подрывом, трапециевидными мышцами».

Упражнения для развития выносливости:

- длительный бег в равномерном темпе;
- спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол);
- бег на лыжах;
- комплекс круговой тренировки (7-8 упражнений);
- прыжки на скакалке.

Упражнения для развития гибкости:

- спортсмен сидя на полу наклоняется вперёд до предела сам или с помощью помощника;
- «Шпагат» (продольный, поперечный);
- наклоны вперёд, упираясь руками в стену на уровне плеч.

4. Специальная физическая подготовка.

Теория: Специальные упражнения с гирями. Упражнения для освоения техники соревновательных упражнений с гирями. Разогревающие и дыхательные упражнения. Упражнения, развивающие гибкость.

Практика: Выполнение специальных упражнений с гирями: перемах гири, подъём гирь на грудь, удержание гирь (гири) вверху/ в исходном положении/ внизу. Выполнение соревновательных упражнений с гирями: толчок, рывок, толчок по длинному циклу.

5. Техническая и тактическая подготовка.

Теория: Основы техники соревновательных упражнений и техническая подготовка. Рациональная спортивная техника для высоких спортивных результатов. О соединении технической и тактической подготовки. Разнообразие технических приёмов, показатели надёжности техники, целесообразная вариантность

Практика: Выполнение подводящих упражнений. Выполнение соревновательных упражнений. Контрольные прикидки.

6. Подготовка к соревнованиям.

Теория: Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного

мастерства. Поведения гиревика на соревнованиях. Правила соревнований по гиревому спорту.

Практика: Контрольные «прикидки», имитирующие соревновательный момент. Анализ проведенного соревновательного поединка.

7. Совершенствование техники соревновательных движений.

Практика: Работа по индивидуальному плану.

8. Итоговое занятие.

Практика: Сдача контрольных нормативов. Участие в соревнованиях.

2-й год обучения.

1. Вводное занятие.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятии. Правила пожарной безопасности. План работы объединения на год.

Практика: Выявление уровня развития (подготовленности) обучающихся.

2. Теоретическая подготовка.

Теория: Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Влияние российской школы на развитие гиревого спорта в мире. Воспитание нравственных и волевых качеств юных гиревиков. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Практика: Просмотр и анализ видеофрагментов, видеозаписей выступлений спортсменов различной квалификации.

3. Общая физическая подготовка.

Теория: Физические способности и физическая подготовка. Составление комплексов упражнений.

Практика: Упражнения общей физической подготовки

Упражнения для развития силы:

- жим штанги стоя двумя руками;
- подъём штанги вверх из положения вис штанги внизу;
- жим штанги лёжа;
- жим штанги, стоя из-за головы;
- подъем штанги с «подрывом, трапециевидными мышцами».

Упражнения для развития выносливости:

- длительный бег в равномерном темпе;
- спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол);
- бег на лыжах;

- комплекс круговой тренировки (7-8 упражнений);
- прыжки на скакалке.

Упражнения для развития гибкости:

- спортсмен сидя на полу наклоняется вперёд до предела сам или с помощью помощника;
- «Шпагат» (продольный, поперечный);
- наклоны вперёд, упираясь руками в стену на уровне плеч.

4. Специальная физическая подготовка.

Теория: Упражнения с тяжелоатлетическими снарядами (штангой, гирями, гантелями: приседания со штангой или гирями на плечах и груди, жим штанги, стоя, сидя, лежа. Наклоны со штангой или гирями на плечах, различные подводящие упражнения с гирями и штангой. Маховые движения с гирей в различных направлениях. Упражнения для развития специальной выносливости: многократные повторения упражнений со штангой или гирями, близких по структуре движений к классическим. Упражнения для развития координации движений.

Практика: Выполнение специальных упражнений с гирями: перемах гири, подъём гирь на грудь, удержание гирь (гири) вверху/ в исходном положении/ внизу. Выполнение соревновательных упражнений с гирями: толчок, рывок, толчок по длинному циклу. Швунг толчковый штанги с груди/из-за головы, швунг жимовой штанги с груди/из-за головы.

5. Техническая и тактическая подготовка.

Теория: Знакомство с понятием “тактика”. Значение техники упражнений для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Виды технических приемов по тактической направленности. Методические указания для ведения правильной тактики. Тактика проведения толчков, рывков. Тактические действия: изучение противника (разведка), сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие); постановка цели поединков (победить, не дать победить противнику).

Практика: Анализ техники изучаемых соревновательных упражнений. Контрольные прикидки. Финишное ускорение.

6. Подготовка к соревнованиям.

Теория: Основы техники соревновательных упражнений и техническая подготовка. Тактика участия в соревнованиях. Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Правила соревнований по гиревому спорту. Поведение гиревика на соревнованиях.

Практика: Выполнение соревновательных упражнений с подбором индивидуального темпа. Выполнение упражнений в затрудненных условиях (например: повышенный темп). Контрольные «прикидки» имитирующие соревновательный момент. Анализ проведенного соревновательного поединка.

7. Совершенствование техники соревновательных движений.

Практика: Работа по индивидуальному плану.

8. Итоговое занятие.

Практика: Сдача контрольных нормативов. Участие в соревнованиях.

3-й год обучения.

1. Вводное занятие.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Правила пожарной безопасности. План работы объединения на год.

Практика: Выявление уровня развития (подготовленности) обучающихся.

2. Теоретическая подготовка.

Теория: Общественно-политическое и государственное значение спорта в России. Массовый характер российского спорта. Разрядные нормы и требования спортивной классификации по гиревому спорту. Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Врачебный контроль и самоконтроль. Физиологические основы спортивной тренировки.

Практика: Просмотр и анализ видеофрагментов, видеозаписей выступлений спортсменов различной квалификации.

3. Общая физическая подготовка.

Теория: Развитие физических качеств: сила, выносливость, скоростно-силовые качества, гибкость и др.. Составление комплексов упражнений.

Практика: Упражнения общей физической подготовки

Упражнения для развития силы:

- жим штанги стоя двумя руками;
- подъём штанги вверх из положения вис штанги внизу;
- жим штанги лёжа;
- жим штанги, стоя из-за головы;
- подъем штанги с «подрывом, трапециевидными мышцами».
- приседания со штангой на плечах;

- приседания со штангой на плечах до уровня 90 градусов;
- приседания с гирей;
- становая тяга.

Упражнения для развития выносливости:

- длительный бег в равномерном темпе;
- спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол);
- бег на лыжах;
- комплекс круговой тренировки (7-8 упражнений);
- прыжки на скакалке.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- прыжки в длину с места;
- челночный бег;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с хлопком в ладоши в момент отталкивания от пола;
- метание набивного мяча на дальность;
- прыжки с изменением направления движения (по точкам);
- выпрыгивание со штангой на плечах.

Упражнения для развития гибкости:

- спортсмен сидя на полу наклоняется вперёд до предела сам или с помощью помощника;
- «Шпагат» (продольный, поперечный);
- наклоны вперёд, опираясь руками в стену на уровне плеч.

4. Специальная физическая подготовка.

Теория: Техника выполнения упражнений с гирями. Значение разогревающих и дыхательных упражнений. Упражнения, развивающие гибкость.

Практика: Упражнения для освоения техники соревновательных упражнений с гирями. Выполнение специальных упражнений с гирями: перемах гири, подъём гирь на грудь, удержание гирь (гири) вверху/ в исходном положении/ внизу. Выполнение соревновательных упражнений с гирями: толчок, рывок, толчок по длинному циклу. Швунг толчковый штанги с груди/из-за головы, швунг жимовой штанги с груди/из-за головы.

5. Техническая и тактическая подготовка.

Теория: Критерии технического мастерства: минимальное расстояние и траектория движения гирь (гири), скорость и ускорение движения гирь (гири), изменения углов в суставах, порядок и характер возбуждения отдельных мышечных групп. Ритм выполнения отдельных периодов и фаз движения гирь (гири). Временные и амплитудные соотношения характеристик техники.

Практика: Просмотр видео эталонного выполнения соревновательных упражнений, просмотр видеofilмов, изучение методической литературы и

др. и анализ техники изучаемых соревновательных упражнений. Выполнение соревновательных упражнений с подбором индивидуального темпа. Выполнение упражнений в затрудненных условиях (например: повышенный темп). Контрольные прикидки. Выполнение соревновательных упражнений гиревого спорта с видеосъемкой с последующим разбором ошибок.

6. Подготовка к соревнованиям.

Теория: Правила соревнований по гиревому спорту. Техника выполнения соревновательных упражнений: рывка, толчка, толчка по длинному циклу. Биомеханические основы соревновательных упражнений, особенности взаимосвязи двигательных качеств и параметров техники движений. Индивидуальные особенности техники при выполнении упражнений.

Практика: Выполнение соревновательных упражнений с подбором индивидуального темпа. Выполнение упражнений в затрудненных условиях (например: повышенный темп). Контрольные «прикидки», имитирующие соревновательный момент. Анализ проведенного соревновательного поединка.

7. Совершенствование техники соревновательных движений.

Практика: Работа по индивидуальному плану.

8. Итоговое занятие.

Практика: Сдача контрольных нормативов. Участие в соревнованиях.

4-й год обучения.

1. Вводное занятие.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Правила пожарной безопасности. План работы объединения на год.

Практика: Выявление уровня развития (подготовленности) обучающихся.

2. Теоретическая подготовка.

Теория: Современное развитие гиревого спорта в России и в мире. Достижения гиревиков России на мировой арене. Разрядные нормы и требования спортивной классификации по гиревому спорту. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки гиревиков. Классификация и терминология технических приёмов. Высокая техника владения гирями - основа спортивного мастерства. Качественные показатели индивидуальной техники.

Практика: Просмотр видео эталонного выполнения соревновательных упражнений, просмотр видеофильмов, изучение методической литературы и др. и анализ техники изучаемых соревновательных упражнений. Выполнение соревновательных упражнений с подбором индивидуального темпа. Выполнение упражнений в затрудненных условиях (например: повышенный темп). Контрольные прикидки. Выполнение соревновательных упражнений гиревого спорта с видеосъёмкой с последующим разбором ошибок.

3. Общая физическая подготовка.

Теория: Развитие физических качеств: сила, выносливость, скоростно-силовые качества, гибкость и др.. Составление комплексов упражнений.

Практика: Упражнения общей физической подготовки

Упражнения для развития силы:

- жим штанги стоя двумя руками;
- подъём штанги вверх из положения вис штанги внизу;
- жим штанги лёжа;
- жим штанги, стоя из-за головы;
- Попеременный жим гирь стоя;
- «Французский» жим стоя;
- Попеременное поднимание гантелей на бицепс разного веса;
- Швунг штанги в сед;
- приседания со штангой на плечах;
- приседания со штангой на плечах до уровня 90 градусов;
- приседания с гирей;
- становая тяга;
- наклоны лёжа на гимнастическом козле, ноги зафиксированы на шведской стенке (гиперэкстензия);
- поднимание на носки со штангой на плечах.

Упражнения для развития выносливости:

- длительный бег в равномерном темпе;
- спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол);
- бег на лыжах;
- комплекс круговой тренировки (8-10 упражнений);
- прыжки на скакалке;
- рывок облегчённой гири продолжительное время (до 15 минут);
- толчок облегчённых гирь продолжительное время (до 15 минут).

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- прыжки в длину с места;
- челночный бег;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с хлопком в ладоши в момент отталкивания от пола;
- метание набивного мяча на дальность;
- запрыгивание на гимнастического козла и перепрыгивание его с места;

- прыжки с изменением направления движения (по точкам);
- выполнение классических упражнений тяжелой атлетики (толчок и рывок штанги);
- выпрыгивание со штангой на плечах.

Упражнения для развития гибкости:

- спортсмен сидя на полу наклоняется вперед до предела сам или с помощью помощника;
- «Шпагат» (продольный, поперечный);
- наклоны вперед, опираясь руками в стену на уровне плеч.

4. Специальная физическая подготовка.

Теория: Техника выполнения упражнений с гирями. Увеличенная фиксация в упражнении толчок, рывок, толчок по длинному циклу. Перемах гири, подъем гирь на грудь. Упражнения, развивающие гибкость.

Практика: Упражнения для освоения техники соревновательных упражнений с гирями. Выполнение специальных упражнений с гирями: перемах гири, подъем гирь на грудь, удержание гирь (гири) вверху/ в исходном положении/ внизу. Выполнение соревновательных упражнений с гирями: толчок, рывок, толчок по длинному циклу. Швунг толчковый штанги с груди/из-за головы, швунг жимовой штанги с груди/из-за головы.

5. Техническая и тактическая подготовка.

Теория: Критерии технического мастерства: минимальное расстояние и траектория движения гирь (гири), скорость и ускорение движения гирь (гири), изменения углов в суставах, порядок и характер возбуждения отдельных мышечных групп. Ритм выполнения отдельных периодов и фаз движения гирь (гири). Временные и амплитудные соотношения характеристик техники.

Практика: Просмотр видео эталонного выполнения соревновательных упражнений, просмотр видеофильмов, изучение методической литературы и др. и анализ техники изучаемых соревновательных упражнений. Выполнение соревновательных упражнений с подбором индивидуального темпа. Выполнение упражнений в затрудненных условиях (например: повышенный темп). Контрольные прикидки. Выполнение соревновательных упражнений гиревого спорта с видеосъемкой с последующим разбором ошибок.

6. Подготовка к соревнованиям.

Теория: Правила соревнований по гиревому спорту. Техника выполнения соревновательных упражнений: рывка, толчка, толчка по длинному циклу. Биомеханические основы соревновательных упражнений, особенности

взаимосвязи двигательных качеств и параметров техники движений. Индивидуальные особенности техники при выполнении упражнений.

Практика: Выполнение соревновательных упражнений с подбором индивидуального темпа. Выполнение упражнений в затрудненных условиях (например: повышенный темп). Контрольные «прикидки», имитирующие соревновательный момент. Анализ проведенного соревновательного поединка.

7. Совершенствование техники соревновательных движений.

Практика: Работа по индивидуальному плану.

8. Итоговое занятие.

Практика: Сдача контрольных нормативов. Участие в соревнованиях.

1.4. Планируемые результаты.

1-й год обучения.

Знать: правила поведения на занятиях по гиревому спорту, роль и пользу физической культуры и спорта, здорового образа жизни для спортсмена-гиревика, основы техники соревновательных упражнений, основные понятия гиревого спорта (термины), историю развития гиревого спорта, правила соревнований по гиревому спорту.

Уметь: владеть основами гигиены, правильным режимом и питанием, выполнять основные упражнения по общей физической подготовке, выполнять специальные упражнения с гирями (перемах гири, подъём гирь на грудь, удержание гирь (гири) вверху/ в исходном положении/ внизу), выполнять основные технические действия (толчок, рывок, толчок по длинному циклу), предусмотренные программой, применять изученные технические действия в соревновательных условиях.

2-й год обучения.

Знать: историю развития физической культуры и спорта в России, основные аспекты развития и современного состояния гиревого спорта в России, строение и функции организма человека, влияние физических упражнений на организм занимающихся, важность нравственных и волевых качеств для юных гиревиков, основные понятия гиревого спорта (термины), организацию и правила проведения соревнований по гиревому спорту.

Уметь: владеть основами гигиены, правильным режимом и питанием; владеть навыками наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок; выполнять основные упражнения по общей физической подготовке; выполнять специальные упражнения (швунг толчковый штанги с груди/из-за головы, швунг жимовой штанги с груди/из-за головы); выполнять соревновательные упражнения с подбором индивидуального темпа; успешно применять полученные технические и теоретические навыки в соревновательных условиях.

3-й год обучения

Знать: современное состояние физической культуры и спорта в России, состояние гиревого спорта в России и за рубежом на современном этапе

развития; физиологические основы спортивной тренировки; важность врачебного контроля и самоконтроля; влияние физических упражнений на организм занимающихся; важность нравственных и волевых качеств для юных гиревиков; основные понятия гиревого спорта (термины); организацию и правила проведения соревнований по гиревому спорту.

Уметь: самостоятельно составлять тренировочные комплексы по общей физической подготовке; выполнять специальные упражнения (швунг толчковый штанги с груди/из-за головы, швунг жимовой штанги с груди/из-за головы); выполнять соревновательные упражнения с подбором индивидуального темпа; выполнять соревновательные упражнения в затрудненных условиях (например: повышенный темп выполнения или увеличенная фиксация гирь в верхнем положении); успешно применять полученные технические и теоретические навыки в соревновательных условиях.

4-й год обучения

Знать: состояние гиревого спорта в России и за рубежом на современном этапе развития; физиологические основы спортивной тренировки; взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки гиревиков; классификацию и терминологию технических приёмов, организацию и правила проведения соревнований по гиревому спорту.

Уметь: владеть высокой техникой выполнения соревновательных упражнений с гирями; самостоятельно составлять тренировочные комплексы по общей физической подготовке; выполнять специальные упражнения (швунг толчковый штанги с груди/из-за головы, швунг жимовой штанги с груди/из-за головы); выполнять соревновательные упражнения с подбором индивидуального темпа; выполнять соревновательные упражнения в затрудненных условиях (например: повышенный темп выполнения или увеличенная фиксация гирь в верхнем положении); успешно применять полученные технические и теоретические навыки в соревновательных условиях.

Обучающиеся получают возможность для:

- формирования чувства гордости за свою Родину, её историю, осознания ценностей многонационального российского общества;
- формирование установки на развитие и саморазвитие (самообразование);
- формирования установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- формирования стремления к высоким спортивным достижениям.
- развития морально-волевых качеств.

2. Комплекс организационно – педагогических условий.

2.1. Годовой календарный учебный график:

<https://disk.yandex.ru/d/zR6ZVBiQSh4ezA>

Аттестация обучающихся МАОУ ДО ДДТ «Искорка» г. Томска проводится в соответствии с календарным графиком.

2.2. Условия реализации программы.

Методическое обеспечение

В образовательном процессе используются педагогические технологии (здоровьесберегающая технология, коллективного взаимообучения, технология личностно-ориентированного обучения, игровые технологии, технология дифференцированного обучения, информационно-коммуникативные технологии, соревновательные технологии и др.).

Методы обучения:

- словесный;
- наглядный;
- практический.

Основные формы занятий:

- групповые практические занятия;
- индивидуальные тренировки тренера с отдельными спортсменами;
- лекции и беседы;
- просмотр учебных видеофильмов и презентаций;
- участие в соревнованиях.

Специфика структуры занятия

Занятие состоит из трех частей:

I-вводная, II-основная, III-заключительная.

I часть включает объяснение задач занятия, подготовку инвентаря и разминку, состоящую из ходьбы, бега или др.угих циклических упражнений низкой интенсивности и общеразвивающих упражнений (ОРУ) или подъёма гирь низкой интенсивности и технических упражнений.

II часть – основная часть определяется задачами тренировочного занятия.

III часть – заключительная, длительностью 10-20 минут, включает заминку, состоящую из ходьбы, бега или др.угих циклических упражнений низкой интенсивности и ОРУ или подъёма гирь низкой интенсивности, уборку инвентаря и места занятий, подведение итогов занятия.

Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы предполагается следующее учебное оборудование:

- мультимедийное оборудование;
- ноутбук;
- тренажеры;
- спортивные снаряды: гири, гантели, гриф, диски;
- мячи набивные;
- мячи волейбольные, футбольные, баскетбольные

- скакалки гимнастические.

Кадр.овое обеспечение

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования с образованием, соответствующим направленности программы.

2.3. Формы мониторинга освоения программы

Виды и формы контроля

Входная диагностика (сентябрь-октябрь) -Диагностика физического состояния и здоровья обучающихся, выполнение общеразвивающих и физических упражнений.

Текущий контроль-Систематическая проверка и оценка образовательных результатов по конкретным темам. Текущая проверка знаний и умений проводится в форме наблюдений, выполнения контрольных «прикидок».

Промежуточная аттестация (декабрь, май)- выявление уровня и оценка качества усвоения обучающимися содержания образовательной программы по итогам учебного полугодия. Формы: Устный зачет по теоретическому материалу. Выполнение контрольных нормативов. Демонстрация элементов техники и тактики. Тестирование по физической подготовке. Участие в показательных выступлениях, соревнованиях.

Диагностические и оценочные материалы

Система контроля и оценки результатов дает возможность проследить развитие каждого ребенка, выявить наиболее способных, создать условия для их развития, определить степень освоения разделов учебного плана и внести своевременно коррективы. Результаты диагностики качества освоения программы вносятся в карты мониторинга. Оценочная система уровневая: высокий, средний, низкий.

Мониторинг результатов обучения обучающегося по дополнительной общеразвивающей программе по *теоретической подготовке*

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностик
1. Теоретические знания	Соответствие теоретических знаний ребёнка программным требованиям;	•(Н) низкий уровень (ребёнок овладел менее чем ½ объёма знаний, предусмотренных программой)	Наблюдение. Тестирование. Контрольный опрос.

						17,8	16,15
4 год	в	30	15	150	30	17,0	15,30
	с	27	12	145	25	17,2	15,45
	н	25	10	140	20	17,4	16,00

Упражнения специальной подготовки

Правильная техника выполнения движения

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для девушек

Год обучения	Упражнения общей физической подготовки						
	оценка	Подъём туловища на полу, кол-во раз	Отжима-ние от скамейки, кол-во раз	Прыжок в длину, см	Приседа-ние, кол-во раз	Бег 100 м, с	Бег 3000 м, мин
1 год	в	20	8	130	15	-	-
	с	18	6	120	12	-	-
	н	16	4	110	10	-	-
2 год	в	24	10	140	20	-	-
	с	22	8	135	16	-	-
	н	20	6	130	12	-	-
3 год	в	27	12	145	24	17,4	15,45
	с	25	10	140	20	17,6	16,00
	н	23	8	135	16	17,8	16,15
4 год	в	30	14	150	30	17,0	15,30
	с	27	12	145	25	17,2	15,45
	н	25	10	140	20	17,4	16,00

Упражнения специальной подготовки

Правильная техника выполнения движения

2.4. Методические материалы

Методы и технологии обучения и воспитания

Методы физического воспитания: словесные, наглядные, строго регламентированного упражнения, игровые, соревновательные.

Методы общепедагогические: словесные (беседа, рассказ, объяснение); наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример); практические (выполнение упражнений ОФП и СФП).

Использование *педагогических технологий* может совершенствовать не только физические качества, но и развивать творческий потенциал обучающихся. Важное место в образовательном процессе отводится *здоровьесберегающим технологиям*, цель которых, обеспечить обучающемуся возможность сохранения здоровья. сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Она является самой значимой из всех технологий по степени влияния на здоровье обучающихся, так как основана на возрастных особенностях, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок, обучении в малых группах, использовании наглядности и сочетании различных форм предоставления информации.

Применение *игровых технологий* с учетом возрастных особенностей является уникальной формой обучения, которая позволяет не только сделать обычное занятие интересным и увлекательным, но и служит прекрасной базой для развития двигательных способностей и умений. Соревновательные технологии стимулируют максимальное проявление двигательных способностей, повышение эмоциональной направленности, увеличение интереса к игре, повышение мотивации к совершенствованию технико-тактических навыков и развитию физических качеств.

Технологии уровневой дифференциации помогают укрепить здоровье и развивать двигательную активность обучающихся. Основные результаты занятий – профилактика заболеваемости у детей, а также повышение интереса к занятиям физическими упражнениями, возможность каждому реализоваться, добиваться успеха.

Технология личностно-ориентированного обучения предполагает развитие личностных (социально-значимых) качеств. Необходимо дифференцирование задач, содержания, темпа освоения программного материала, а также оценки достижений. Личностно- ориентированный и дифференцированный подходы важны для обучающихся, как с низкими, так и с высокими результатами в области физической культуры.

Информационно-коммуникативные технологии позволяют решить проблему поиска и хранения информации, планирования, контроля и управления занятиями, диагностики состояния здоровья и уровня физической подготовленности занимающихся. Использование презентаций, видео, позволяют более подр.обно и наглядно предоставлять теоретический материал, что делает процесс образования наиболее эффективным.

Основные формы занятий:

- групповые практические занятия;
- индивидуальные тренировки тренера с отдельными спортсменами;
- лекции и беседы;
- просмотр учебных видеофильмов и презентаций;
- участие в соревнованиях.

Принципы обучения и тренировки

Принцип сознательности и активности. Наиболее успешно занимающиеся овладевают навыками поднимания гирь и совершенствуют спортивное мастерство тогда, когда они проявляют большой интерес к занятиям, к каждому упражнению. Интерес к занятиям и большая активность при выполнении заданий обуславливается сознательным отношением к ним. Занимающиеся должны ясно представлять себе цель и задачи обучения и спортивной тренировки, осмыслить их и положительно к ним относиться. Главная задача преподавателя и тренера состоит в том, чтобы научить учеников умению анализировать свои движения и рационально управлять ими, правильно оценивать пространственные, временные и силовые характеристики движений. Это повышает интерес и увлеченность обучающихся, способствует воспитанию инициативы, самостоятельности и творческого отношения к процессу обучения и спортивной тренировки, позволяет быстрее решить поставленные задачи и достигнуть намеченной цели.

Принцип наглядности. Этот принцип предполагает создание представления о движении путем показа и краткого образного объяснения или рассказа. Наглядность в процессе подготовки гиревика обеспечивается демонстрацией техники отдельных элементов и способов поднимания гирь в целом. Показ техники может осуществляться с помощью различных способов демонстрации. Анализ техники движений квалифицированных гиревиков в настоящее время осуществляется с помощью видеоаппаратуры. Использование технических средств позволяет увидеть неподдающиеся непосредственному наблюдению движения гиревика и проводить работу по их исправлению и совершенствованию.

Все средства наглядности играют в обучении большую роль, значительно повышают интерес к занятиям и способствуют приобретению прочных навыков.

Принцип доступности и индивидуализации. Согласно этому принципу осуществляется обучение и спортивная тренировка в соответствии с возможностями занимающихся, их индивидуальными особенностями. Учитываются особенности возраста, пола, степень технической и физической подготовленности, состояние здоровья и психики занимающихся детей.

В применении физических упражнений могут наблюдаться две крайности. В одном случае обучаемые выполняют слишком легкие задания, получают небольшую физическую нагрузку, работают без напряжения. Такие занятия не мобилизуют их на преодоление трудностей, не развивают волевые качества, снижают психическое напряжение и вызывают падение интереса к

занятиям. В другом случае обучающиеся выполняют слишком трудное задание и получают значительную физическую нагрузку. Целый ряд упражнений многие начинающие спортсмены не могут выполнить правильно. Все это может вызвать у них потерю инициативы, неверие в собственные силы, расстройство психики. Иногда такие занятия приводят к появлению травм и резких переутомлений. Таким образом, указанные недостатки в применении принципа доступности отрицательно влияют на формирование характера: потеряв интерес и веру в свои силы на занятиях по гиревому спорту, обучаемый может отказаться от борьбы с трудностями, встречающимися в его жизни.

При организации и проведении занятий, тренер-преподаватель ориентируется на весь состав группы и дает обучающимся посильные (но не слишком легкие) задания. В процессе выполнения этих заданий тренер выявляет слабо подготовленных занимающихся и сосредоточивает свое внимание на них. В определенной степени, способные могут самостоятельно совершенствовать свои навыки в упражнениях путем многократного самостоятельного повторения заданий. В начальном обучении и обучении основных упражнений гиревого спорта все занимающиеся должны прочно усвоить весь материал программы обучения и выполнить установленные нормативы.

Принцип систематичности. Этот принцип включает такие важные положения обучения и спортивной тренировки по гиревому спорту, как регулярность, повторность и последовательность занятий.

Регулярные занятия повышают эффективность обучения и спортивной тренировки в значительно большей степени, чем занятия нерегулярные. Это происходит потому, что частые и большие перерывы в занятиях приводят к угасанию условно-рефлекторных временных связей, лежащих в основе образования двигательных навыков. Снижается также уровень достигнутых функциональных возможностей человека и «ощущение гири». В то же время если перерывы между занятиями оптимальные и каждое последующее занятие закрепляет и развивает положительные изменения (двигательные и нагрузочные) от предыдущих занятий, то процесс образования навыка будет наилучшим.

В процессе овладения навыками поднимания гирь огромное значение имеет повторность упражнений. Повторяются не только отдельные упражнения, но также части занятия в целом, на протяжении различных по времени периодов (недельных, месячных). Особое значение имеет регулярное повторение основных частей занятий. Повторность упражнений лежит в основе дозировки нагрузки: увеличивая количество повторений и быстроту выполнения каждого упражнения, можно увеличить физическую нагрузку и, наоборот, снижая эти показатели, уменьшить ее. Помимо нагрузки, многократное повторение упражнений является необходимым требованием для формирования прочных двигательных навыков. Оно приводит занимающихся к овладению оптимальными вариантами техники движений и высокой степени автоматизации навыков. Каждый переход к изучению

новых движений, к овладению сложными упражнениями всегда основан на прочном освоении обучающимися предшествующих упражнений.

Для решения конкретных задач на каждом этапе обучения необходимо осуществлять правильную последовательность в применении основных упражнений. Оптимальная последовательность всегда органически связана с принципом доступности: на каждом этапе занимающийся должен последовательно выполнять только посильные для него упражнения. Таким образом, принцип систематичности предусматривает создание такой системы обучения и спортивной тренировки, которая отвечала бы регулярному проведению занятий, последовательному изучению различных упражнений, чередованию нагрузок и отдыха, повторному выполнению упражнений. Все эти факторы излагаются в программах и планах работы как тренеров, так и самих занимающихся гиревым спортом.

Принцип прогрессирувания. Этот принцип выражает постепенность повышения требований к обучающимся. Он предусматривает постановку и выполнение новых более сложных заданий, в которых постепенно нарастает общий объем и интенсивность нагрузки. В процессе обучения и спортивной тренировки по гиревому спорту гиревики постепенно усложняют условия выполнения упражнений, которые в значительной степени расширяют круг двигательных навыков и умений занимающихся. Это в свою очередь обеспечивает освоение более сложных специально-подготовительных упражнений и разнообразных двигательных действий. Дальнейшее повышение физических нагрузок и регулярное преодоление трудностей приводит их к непрерывному совершенствованию техники соревновательных упражнений. Дальнейшее повышение функциональных возможностей занимающихся обусловлено систематическим повышением физических нагрузок путем нахождения оптимальных объемов и интенсивности выполнения упражнений.

Принцип прогрессирувания определяет также зависимость прочности приобретаемых навыков от величины физических нагрузок. Повышение нагрузок возможно лишь тогда, когда формируемый навык прочно закреплен и занимающиеся освоили предлагаемые нагрузки. Непрочно закрепленные навыки под воздействием повышенных нагрузок легко утрачиваются. Отсюда следует, что при проведении учебно-тренировочного процесса по гиревому спорту последовательно формируемый двигательный навык обуславливает постепенное повышение физических нагрузок.

2.5. Воспитательная работа.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от четкости ее планирования, от умения педагога ставить на каждом этапе педагогического процесса конкретные воспитательные задачи, используя для их решения богатый арсенал форм, средств и методов.

Главные воспитательные факторы:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- четкая творческая организация тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- пример и товарищеская помощь (наставничество) более опытных спортсменов, взаимопомощь.

Определенное значение в воспитательной работе с юными спортсменами должно отводиться и соревнованиям, хотя их место в системе подготовки юных спортсменов невелико. Наблюдая за особенностями выступления, поведения и высказываний спортсмена, педагог может сделать вывод, насколько прочно сформировались у спортсмена морально-волевые качества. Ведь именно напряженная атмосфера соревнований проверяет не только устойчивость спортивно-технических навыков, но и морально-психологической подготовленности спортсмена.

Поэтому педагогу необходимо фиксировать не только спортивные результаты, но и личностные результаты: поведение во время соревнований, отмечать выявленные недостатки в морально-психологической подготовке, настраивать спортсмена перед соревнованием не только на определенный результат, но и на проявление конкретных морально-волевых качеств.

2.6. Профилактическая работа

Профилактические беседы и игры, содержащие информацию о принципах ведения здорового образа жизни и преимуществах ведения трезвого образа жизни, проводятся с обучающимися кружков физкультурно-спортивной направленности в МАОУ ДО ДДТ «Искорка» г. Томска в рамках занятий по следующим направлениям:

- укрепление ценностей здорового образа жизни: правильное питание и физическая активность.
- укрепление ценностей здорового образа жизни: гигиена и режим дня.
- укрепление ценностей здорового образа жизни: укрепление иммунитета и сила воли, закаливание.
- отсутствие вредных привычек (вред алкоголя и сохранение здорового образа жизни).

Формы проведения мероприятий:

- беседы;
- интерактивные викторины;
- подвижные игры и игровые ситуации;
- демонстрация коротких видеороликов.

Мероприятия проводятся раз в два месяца в каждой группе.

Список литературы для педагога:

1. Федеральный Закон РФ «О физической культуре и спорте».

2. Алексеев А. В. Себя преодолеть. – М.: ФиС, 1978.
3. Воротынцев А. И. Гири. Спорт сильных и здоровых. – М.: Советский спорт, 2002.
4. Гиревой спорт – 2000: справочник. – Рыбинск: Всероссийская федерация гиревого спорта, 2000.
5. Гиревой спорт – 2001: справочник. – Рыбинск: Всероссийская федерация гиревого спорта, 2001.
6. Гиревой спорт – 2002: справочник. – Рыбинск: Всероссийская федерация гиревого спорта, 2002.
7. Гиревой спорт – 2003: справочник. – Рыбинск: Всероссийская федерация гиревого спорта, 2003.
8. Гомонов В. Н. Индивидуализация технической и физической подготовке спортсменов – гиревиков различной квалификации / В. Н. Гомонов. – Смоленск: СГИФК, 2000.
9. Зайцев Ю. М. Занимайтесь гиревым спортом / Ю. М. Зайцев, Ю. И. Иванов, В. К. Петров. М.: Советский спорт, 1991.
10. Методики повышения спортивного мастерства в гиревом спорте / сост. И. В. Морозов// Ежегодник, вып. № 2. – Ростов – на Дону: Ростовский филиал РСБИ, 2008.
11. Новиков А. А. Основы спортивного мастерства / А. А. Новиков. – М.: ВНИИФК, 2003
12. Тихонов В. Ф., Суховой А. В., Леонов Д. В. Основы гиревого спорта: обучение двигательным действиям и методы тренировки: учебное пособие. М.: Советский спорт, 2009. 81, 89 с.
13. Ромашин Ю. А. Гиревой спорт: учеб.-метод. пособ. Казань: Комитет по ФКС и Т. 1998. 34 с.
14. Павлов В. Ю. Применение модельных характеристик в гиревом спорте. Материалы научно-практической конференции: «Состояние, проблемы, перспективы развития дополнительного физкультурно образования детей и молодежи». Томск. 2012.
15. Иванов Д. С., Белоусов А. В. Исследование вопросов организации тренировочного процесса гиревиков 14-16 лет. Вестник Томского Государственного Университета № 397, с. 224 – 227. Томск. 2015.
16. Холодов Ж. К.; Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – 2 – е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2001.