

Комитет по образованию Санкт-Петербурга
Санкт-Петербургское государственное автономное
профессиональное образовательное учреждение
«Морская техническая академия имени адмирала Д.Н. Сенявина»

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО

Педагогическим советом

«31» августа 2026 г.

Протокол № 127

УТВЕРЖДАЮ

Приказом № 53-о от 28 августа 2026 г.

Директор СПб ГАПОУ

«МТА имени адмирала Д.Н. Сенявина»

Никитин Виктор
Анатольевич

Подписано: Никитин Виктор
Анатольевич
DN: cn=Никитин Виктор Анатольевич,
c=RU, o=СПб МТА им. адмирала Д.Н.
Сенявина, ou=Администрация,
email=sail@spbmtc.com
Дата: 2026.10.15 09:08:04 +03'00'

В.А. Никитин

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ОСНОВЫ ГИРЕВОГО СПОРТА-2

Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 16 -20 лет

Разработчик:
Абрамов Дмитрий Евгеньевич,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2026 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа (далее ДОП) разработана с учетом Федерального Закона от 29.12.2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»; Федерального Закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»; Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р; Распоряжения Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»; Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»; Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»; Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»; Приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»; Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»; Постановления Главного государственного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Постановления Главного государственного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»; Паспорта федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (утвержденного президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16); Письма Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»; Распоряжения Комитета по образованию Санкт-Петербурга «Об утверждении Критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга» от 25.08.2022 № 1676-р; Устава Санкт-Петербургского государственного автономного профессионального образовательного учреждения «Морская техническая академия имени адмирала Д.Н. Сенявина»; Лицензии на образовательную деятельность и др. локальных актов учреждения.

В соответствии с распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р. «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года» в дополнительной общеразвивающей программе максимально использован воспитательный потенциал учебных занятий и мероприятий. В программе также большое внимание уделяется подготовке каждого обучающегося к общественной жизни и последующей трудовой деятельности. Большое значение придаётся гражданско-патриотическому воспитанию обучающихся.

Гиревой спорт относится к циклическим видам спорта. Физиологическая основа тренировки гиревика состоит в прогрессивных функциональных и структурных изменениях, происходящих в организме под воздействием многократно проделанной работы с постоянно увеличивающейся нагрузкой. Такие изменения составляют основу общего совершенствования и повышения работоспособности организма. В целом для гиревика характерно гармоничное развитие всех органов и мускулатуры со значительной гипертрофией мышц плечевого пояса. Значительные изменения происходят в развитии костно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма.

Упражнения, которые выполняет спортсмен на соревнованиях, длятся до десяти минут. Работа, выполняемая в этот промежуток времени, характеризуется большой интенсивностью. Спортсмены высокой квалификации поднимают в одном классическом упражнении вес в сумме более семи тонн. Для выполнения такого объёма работы необходимы хорошо развитые функциональные возможности организма. По мере повышения мастерства спортсмена увеличиваются сила и силовая выносливость прежде всего мышц-разгибателей. В мышцах происходят существенные биохимические и морфологические изменения: увеличивается объём отдельных мышечных волокон, улучшается кровоснабжение тренируемых мышц, повышается их возбудимость.

На первых этапах тренировки, в начальных стадиях формирования двигательного навыка, наблюдается излишняя скованность, неточность в движениях, что приводит к большим и ненужным затратам энергии. Спортсмен быстро утомляется, он не способен длительное время выполнять работу высокой интенсивности. Это связано с явлением иррадиации (распространения) процесса возбуждения по обширным участкам коры головного мозга. По мере обучения процесс иррадиации возбуждения сменяется явлением концентрации возбудительного процесса в тех нервных центрах, работа которых обеспечивает выполнение нужного движения.

Движения спортсмена становятся более точными, свободными и целенаправленными. В результате спортсмен овладевает двигательными навыками при подъёме гири. Большая нагрузка при занятиях гиревым спортом падает на дыхательную и сердечно-сосудистую системы. Дыхание гиревика происходит в особых условиях, когда гиря находится на груди. При вдохе спортсмену приходится преодолевать дополнительное усилие, равное весу гири. Поэтому у гиревика, более развитая дыхательная мускулатура. Жизненная ёмкость лёгких в среднем составляет 5000— 5500 куб.см. Кроме того, выполнение упражнений происходит в условиях значительного кислородного голодания, связанного с работой высокой интенсивности, поэтому для успешного выполнения упражнения первостепенное значение имеют ритм и глубина дыхания. При правильно поставленном дыхании число дыхательных циклов превышает число подъёмов гири.

При выполнении упражнений с гирями мышцы рук совершают большую динамическую работу, при этом не происходит достаточно полного их расслабления. Это, в свою очередь, создает дополнительные препятствия току крови и требует от сердечной мышцы более напряжённой работы. Для гиревика характерна рабочая гипертрофия сердечной мышцы, более высокая кислородная ёмкость крови.

Основные характеристики ДОП:

ДОП дает возможность не только натренировать мышцы на поднятия тяжестей, но и из-за сложной техники упражнений позволяет улучшить гибкость, скорость, координацию, повысить силовую выносливость.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, программа базового уровня освоения позволяет получить положительный социальный опыт, совершенствовать общую физическую подготовку обучающихся и готовит их к участию в спортивных соревнованиях по гиревому спорту.

Актуальность ДОП состоит в том, что входе ее реализации, учащиеся досконально изучают основы гиревого спорта, который помогает развить у них силу, накачать мышцы, укрепить здоровье и оздоровить организм в целом. Кроме этого, для занятий гиревым спортом требуются небольшие материальные затраты по сравнению с другими видами спорта, не нужны особые условия, сложное дорогостоящее оборудование и спортивная

экипировка для тренировок, что является немаловажным для проведения занятий в секциях.

Доступность, зрелищность, непритязательность расширяют круг любителей гиревого спорта и способствуют включению выступлений с гирями в программу массовых праздников, проведение соревнований, также гиревой спорт может использоваться в системе физического воспитания образовательных учреждений.

Педагогическая целесообразность ДОП состоит в том, что она обеспечивает необходимые условия для укрепления здоровья, профессионального самоопределения обучающихся, создаёт благоприятные условия для разностороннего развития личности, выработки высоких нравственных качеств.

Отличительные особенности ДОП состоят в том, что на занятиях предусматривается не только проработка мышц, но и развитие силы, выносливости, хорошей координации движений, уверенности в себе. Для тех учащихся, у которых есть проблема с лишним весом, гиревой спорт поможет её решить. Массовость занятий гиревым спортом обуславливается тем, что является он одним из самых безопасных, зрелищных и не требует больших финансовых затрат.

ДОП ориентирована на разновозрастные группы обучающихся и предполагает, наряду с групповой формой работы, индивидуализацию процесса обучения. Необходимость дифференцированного подхода к учащимся связана с индивидуальными способностями обучающихся к усвоению учебного материала и необходимостью достижения высокого результата у каждого.

ДОП включает лучшие материалы по дисциплине, отработанные на практике за долгие годы. Ссылки на источники, использованные в программе, даны в списке литературы.

Новизна ДОП заключается в том, что для ее реализации учитываются следующие факторы: систематизация имеющихся на сегодняшний день научно-методических материалов по гиревому спорту и приведение для каждого этапа обучения, переводных нормативных требований по общей физической подготовке (ОФП), специальной физической подготовке (СФП), теоретической подготовке, инструкторской и судейской практике.

Адресат ДОП

В реализации программы «Основы гиревого спорта» принимают участие юноши и девушки в возрасте 16-20 лет, имеющие начальные теоретические знания и практические навыки по гиревому спорту, не имеющие противопоказаний по состоянию физического здоровья для занятий. Общее состояние здоровья должно быть подтверждено медицинской справкой.

Уровень освоения программы - базовый.

Срок освоения программы – 1 год.

Объём программы - 216 учебных часов. Занятия проходят по 6 учебных часов в неделю.

Цель программы:

: осуществить физическое и духовное совершенствование учащихся через занятия гиревым спортом и общение с коллективом.

Задачи:

обучающие:

- изучение истории развития гиревого спорта в России;
- совершенствование техники выполнения упражнений гиревого спорта;
- совершенствование практики составления индивидуальных комплексов;
- совершенствование навыков правильному регулированию физической нагрузки;
- совершенствование навыков судейской и инструкторской практики.

развивающие:

- развитие наглядно-образной памяти, логического, образного и пространственного мышления, воображения, внимания;

- развитие способностей к организационной работе и принятию самостоятельных решений;

- развития личности каждого, путем раскрытия его способностей;
- выявление и развитие лидерских качеств;
- содействие развитию коммуникативных способностей;
- развитие силовых, скоростных и специальных физических качеств;
- развитие выносливости при освоении учебного материала.

воспитательные:

- формирование устойчивой мотивации и интереса к занятиям гиревым спортом;
- воспитание терпения, наблюдательности, умения доводить работу до конца;
- воспитание умения работать в команде;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни, интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании;
- воспитание чувства коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитание дисциплинированности;
- воспитание морально-волевых качеств;
- подготовка к службе в рядах Вооруженных Сил Российской Федерации;
- воспитание патриотизма, навыков спортивной этики и дисциплины.

Планируемые результаты:

личностные:

- формирование мотива для реализации потребности в социально значимой деятельности;
- формирование навыков взаимопонимания, сотрудничества, позитивного взаимодействия, ответственности за свои поступки;
- формирование личностных качеств занимающихся, их поведения в соответствии с общественными нормами морали, гражданской и спортивной этике, развитие интеллектуального потенциала;
- воспитание российской гражданской идентичности: уважения к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа страны, а также к истории России;
- умение устанавливать причинно-следственные связи, ориентироваться в разнообразии решений задач;
- формирование способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- формирование умения планировать собственную деятельность, осуществлять самоконтроль, проявлять инициативу при поиске способа решения поставленных задач;
- формирование адаптивного типа взаимодействия со сверстниками и взрослыми;

метапредметные:

- формирование умений самостоятельно планировать пути достижения целей;
- формирование умений соотносить свои действия с планируемыми результатами;
- формирование умения оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- формирование умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение на основе согласования позиций и интересов членов команды;

предметные:

- укрепление здоровья учащихся;
- гармоническое физическое развитие, разносторонняя физическая и техническая подготовленность в гиревом спорте;
- воспитание морально-волевых качеств;

- формирование знаний об истории гиревого спорта в России;
- приобретение необходимых дополнительных знаний и умений в области физической культуры и силовой подготовки;
- обучение основным видам техник гиревого спорта;
- формирование навыков самостоятельных тренировок с правильным выбором нагрузок и физических упражнений;
- формирование специальных физических качеств гиревика;
- формирование техники соревновательных упражнений;
- совершенствование общефизической подготовленности, общей выносливости, функциональной готовности к более высоким тренировочным нагрузкам;
- формирование общего объема тренировочной нагрузки в специальной подготовке при сохранении достигнутого уровня нагрузки в целом;
- формирование и накопление соревновательного опыта;
- подготовка спортсменов-гиревиков для пополнения сборных команд;
- подготовка инструкторов и судей по гиревому спорту для оказания помощи в проведении учебно-тренировочного процесса в спортивных и общеобразовательных школах и других организациях.

Организационно-педагогические условия реализации ДОП

Срок реализации 1 год.

Язык реализации – русский.

Форма обучения – очная.

Условия набора и формирования групп. Для зачисления в группу принимаются все желающие согласно Уставу учреждения и соответствующим локальным актам учреждения.

Наполняемость групп: 1 год – не более 12 человек.

Форма организации и проведения занятий. Обучение проводится в форме групповых теоретических занятий, индивидуального и группового самостоятельного изучения рекомендуемого материала, тренировочных занятий в тренажерных, спортивном залах и спортивной площадке.

Материально-техническое обеспечение программы. В целях организации образовательного процесса используются информационно-коммуникационные технологии и технические средства обучения, помогающие обеспечить обучающихся учебной информацией, а также способствовать наиболее лучшему усвоению программного материала. На некоторых теоретических занятиях необходим персональный компьютер для просмотра тренировочных модулей, выступлений на соревнованиях и ведения контроля за личными достижениями обучающихся.

В ходе реализации программы предполагается участие обучающихся в районных, городских и региональных соревнованиях, в связи с этим возможна корректировка планов учебных занятий.

Программа может корректироваться в процессе работы с учетом возможностей материально-технической базы, возрастных способностей обучающихся, к освоению учебного материала.

Практические занятия по программе предполагается проводить на базе спортивного комплекса оборудованного тренажерным, игровым залами, а также раздевалки с душевыми и сауной. Тренажерный зал оснащен блочными и тренажерами со свободными весами, а также наборами гантель и гирь: 8, 10, 12, 14, 16, 24, 32 кг. При проведении кроссовой подготовки используется территория прилегающего лесопарка «Сосновая поляна».

Кадровое обеспечение программы.

Основным работником является педагог дополнительного образования со средне-специальным и/или высшим образованием.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел I. Учебно-теоретический материал по программе					
1.	Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Презентация программы «Основы гиревого спорта» 2 года обучения. Выборы старосты группы	2	2	-	Опрос
2.	Тема 2. История развития гиревого спорта в России. Основы функциональной и силовой тренировки в гиревом спорте, почему гиревикам необходимо бегать.	2	2	-	Опрос
3.	Тема 3. Основы гиревого спорта. Техника выполнения и методика тренировки упражнений гиревого спорта.	4	2	2	Опрос, самостоятельная работа
4.	Тема 4. Основы гигиены, закаливания, режима, питания и восстановления. Самоконтроль.	2	1	1	Опрос, самостоятельная работа
5.	Тема 5. Основы планирования занятий по гиревому спорту.	2	1	1	Опрос, самостоятельная работа
6.	Тема 6. Инструкторская и судейская практика. Правила соревнований.	8	4	4	Опрос, практика
Раздел II. Совершенствование практической подготовки с использованием тренировочных модулей.					
7.	Тема 7. Совершенствование техники выполнения упражнений гиревого спорта.	14	4	10	Опрос, самостоятельная работа
8.	Тема 8. Общая физическая подготовка на силовых тренажерах.	24	8	16	Опрос, самостоятельная работа
9.	Тема 9. Развитие силовой выносливости с гирями и на силовых тренажерах, кроссфит.	24	8	16	Опрос, самостоятельная работа
10.	Тема 10. Развитие общей выносливости с помощью легкоатлетического комплекса.	16	6	10	Опрос, самостоятельная работа
11.	Тема 11. Совершенствование классических упражнений: рывка, толчка, длинного цикла, приемов жонглирования.	56	12	44	Опрос, самостоятельная работа
12.	Тема 12. Комплекс упражнений со штангой и силовых тренажерах.	30	8	22	Опрос, самостоятельная работа
13.	Тема 13. Комплекс упражнений йоги для	20	6	14	Опрос,

	развития гибкости и дыхания.				самостоятельная работа
Раздел III. Итоговые мероприятия					
14.	Тема 14. Итоговые занятия, тестирование. Выступления на соревнованиях	12	-	12	тестирование, участие в соревнованиях
	Итого	216	64	152	

УТВЕРЖДЕН

Приказом № 53-о от «28» августа 2026 г.

Директор СПб ГАПОУ

«Морская техническая академия
имени адмирала Д.Н. Сенявина»

_____ В.А. Никитин

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Основы гиревого спорта-2»
на 2026/2026 уч. год

Год обучения, Группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
2 год, 1 группа	01.09.26	31.06.27	36	72	216	По 6 часов в неделю

Комитет по образованию Санкт-Петербурга
Санкт-Петербургское государственное автономное
профессиональное образовательное учреждение
«Морская техническая академия имени адмирала Д.Н. Сенявина»

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО
Педагогическим советом
«31» августа 2026 г.
Протокол № 127

УТВЕРЖДАЮ
Приказом № 53-о от 28 августа 2026 г.
Директор СПб ГАПОУ
«МТА имени адмирала Д.Н. Сенявина»
В.А. Никитин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДОП ОСНОВЫ ГИРЕВОГО СПОРТА-2

Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 16 -20 лет

Разработчик:
Абрамов Дмитрий Евгеньевич,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел I. Учебно-теоретический учебный материал по ДОП.

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Презентация ДОП «Основы гиревого спорта» 2-й год обучения. Выборы старосты группы.

Теория. Инструктажи по технике безопасности. Требования техники безопасности на занятиях. Правила пожарной безопасности. Вводное занятие. Презентация программы «Основы гиревого спорта».

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Необходимость разминки в занятиях спортом. Влияние физических упражнений на организм человека. Методика тренировки гиревиков. Выборы старосты группы.

Тема 2. История развития гиревого спорта в России. Основы функциональной и силовой тренировки в гиревом спорте, почему гиревикам необходимо бегать.

Теория. История развития гиревого спорта в России. Физическая культура и спорт как одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития человека. Значение физической культуры для трудовой деятельности и готовности к защите Отечества. Всестороннее развитие физических и умственных способностей человека – основа гармоничного развития личности. Основы функциональной и силовой тренировки в гиревом спорте, легкоатлетическая подготовка гиревиков.

Тема 3. Основы гиревого спорта. Техника выполнения и методика тренировки упражнений гиревого спорта.

Классическое упражнение толчок – это скоростно-силовое многократно повторяющееся движение. Толчок включает в себя четыре приема: 1) подъем гири на грудь; 2) подъем от груди (выталкивание); 3) опускание гири на грудь; 4) опускание гири с груди.

По правилам соревнований две гири должны быть подняты вначале на грудь, затем от груди вверх на прямые руки. После выполнения подъемов от груди максимальное (заданное) количество раз гири опускаются в вис (на помост). В этом случае второй прием (толчок от груди) является основным.

Рывок – заключительное упражнение классического двоеборья в гиревом спорте. По правилам соревнований в рывке гиря из положения «в висе» поднимается вверх на прямую руку одним непрерывным движением и фиксируется в неподвижном положении. Опускается в исходное положение также одним движением, без касания груди и других частей тела. Выполняется рывок одной рукой, затем другой – без отдыха

Полный цикл этого упражнения можно условно разделить на несколько технических элементов: старт, замах, подрыв, подсед, фиксация, опускание гири, затем замах для перехвата, перехват, замах, подрыв, подсед и фиксация другой рукой.

Тема 4. Гигиена, закаливание, режим, питание и восстановления. Самоконтроль.

Теория. Гигиена, закаливание, режим, питание.

Общие гигиенические требования к занимающимся спортом с учетом его особенностей. Общий режим дня, режим труда, режим отдыха. Гигиена сна, гигиена питания, питьевой режим. Уход за кожей, волосами, гигиена полости рта, ушей, глаз, уход за ногами. Гигиена одежды и обуви. Гигиенические требования к местам занятий спортом, инвентарю, спортивной одежде.

Использование естественных факторов среды (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической

профилактики. Вред курения и употребления спиртных напитков. Регулирование веса спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях спортом.

Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, самочувствие, общее состояние, работоспособность). Дневник самоконтроля спортсмена. Понятие о «спортивной форме» и функциональных возможностях организма.

Спортивный травматизм и меры его предупреждения при занятиях спортом. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Повреждения костей (ушибы и переломы). Действия высокой температуры: ожег, солнечный удар, тепловой удар. Действия низкой температуры: озноб, обморожение. доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки, наложения первичных шин, транспортировка пострадавшего.

Тема 5. Основы планирования занятий по гиревому спорту.

Теория. Под планированием тренировки в узком смысле понимаются прежде всего задачи, содержание, организация и методы проведения тренировок.

Что касается целей тренировки, здесь следует тщательно обдумать, какие спортивные результаты должны быть достигнуты этой тренировкой, или, другими словами, на развитие каких отдельных компонентов спортивной работоспособности должен быть направлен процесс тренировки. При этом также принимается решение касательно объема и интенсивности тренировочной нагрузки.

Под содержанием тренировки понимаются не только собственно физические упражнения, но и сопутствующие мероприятия (например, физиотерапия) или также когнитивные аспекты тренировки (например, формы психологического тренинга).

К организации тренировки относятся соображения, связанные с составом тренировочных групп, местом проведения тренировок, наблюдением за тренировками и соревнованиями, а также отражение хода тренировок в соответствующих документах.

Определение порядка и очередности проведения тренировочных мероприятий, дозирование тренировочной нагрузки, применение определенных средств тренировки, а также виды использования при тренировке объективных методов обратной связи являются важными факторами, определяющими методику тренировки.

Все рассуждения в ходе составления плана тренировки в конечном итоге объясняют особенности того или иного процесса ее проведения. В таких процессах (при полном выполнении плана тренировки), а также и в соревнованиях используются методы контроля, позволяющие сравнить запланированные результаты с теми, которые были достигнуты в действительности.

Тема 6. Инструкторская и судейская практика. Правила соревнований.

Теория и практика. На протяжении всего учебно-тренировочного процесса учащиеся получают необходимые знания по судейской практике, участвуя в турнирах и соревнованиях, знакомятся с правилами соревнований. Занимающиеся в учебно-тренировочных группах получают углубленные, знания об основах судейства, о правилах соревнований в первые три года обучения. Учащиеся принимают участие в судейских семинарах, привлекаются в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах. Кроме того, они должны уметь самостоятельно проводить разминку, обучение основным техническим приемам и элементам. Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны уметь составлять комплексы упражнений для отдельных тренировочных заданий, подбирать упражнения для совершенствования техники, регистрировать объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Кроме того, они должны хорошо знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри колледжа.

Все эти мероприятия дают право на присвоение учащимся группы спортивного совершенствования звания инструктора и судьи по спорту.

Раздел II. Совершенствование практической подготовки с использованием тренировочных модулей.

Тема 7. Совершенствование техники выполнения упражнений гиревого спорт.

Теория и практика. Основы техники гиревого спорта. 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.

Тема 8. Общая физическая подготовка на силовых тренажерах.

Теория и практика. Общая физическая подготовка на силовых тренажерах.

Тренажеры - учебно-тренировочные устройства для развития двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), совершенствования спортивной техники и анализаторных функций организма. Задача всех видов тренажеров сводится, в конечном счете, к одному - все они должны создать максимально полную имитацию нагрузок, возникающих у человека при занятиях спортом.

Тема 9. Развитие силовой выносливости с гирями и на силовых тренажерах, кроссфит.

Теория и практика. Проработка специальных физических качеств атлета. Комплекс упражнений, воздействующих на развитие силовой выносливости обучающихся, для равномерного развития специальных физических качеств, с учетом выявления отстающих показателей специального физического развития атлетов.

Кроссфит - тренировка, включающая, в зависимости от задач занятия упражнения из следующих комплексов, чередующихся и выполняемых без отдыха, либо с ограниченным временем отдыха.

Тема 10. Развитие общей выносливости с помощью легкоатлетического комплекса.

Теория и практика. Упражнения легкоатлетического комплекса. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств:

- Прыжки на одной ноге (поочередно на правой, левой).
- Прыжок в длину с места толчком двух ног.
- Тройные, пяти и десятикратные прыжки на одной и двух ногах.
- Бег в подъем и под уклон.
- Запрыгивание на препятствие разной высоты.
- Прыжки в глубину.
- Перепрыгивание через скамейки
- Метание снарядов разного веса и формы (мячи, ядра разного веса, гири от разбитых гантелей с рукоятью и без нее).
- Толкание ядра одной и двумя руками (индивидуально и в парах).
- Различные варианты метание набивных мячей.

Тема 11. Совершенствование классических упражнений: рывка, толчка, длинного цикла, приемов жонглирования.

Теория и практика. Совершенствование классических упражнений: рывка, толчка, длинного цикла, приемов жонглирования. Изучение техники вспомогательных движений, фаз классических упражнений. Тренировка замаха и подрыва гири в рывке. Тренировка просова руки и фиксации гири в рывке. Техника подседа в упражнении рывок гири. Техника заброса двух гирь на грудь. Техника подседа в упражнении толчок двух гирь. Комплекс упражнений с гирями:

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

Тема 12. Комплекс упражнений со штангой и на силовых тренажерах.

Теория и практика. Комплекс упражнений со штангой:

- Жим штанги стоя.
- Жим штанги лежа.
- Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах.
- Тяга штанги к груди в наклоне.
- Становая тяга.
- Приседание со штангой на плечах.
- Подъем на носки (штанга на плечах или за спиной в опущенных руках).
- Вес штанги небольшой, чтобы обучающиеся смогли выполнить 8-12 повторов в 3-4 подходах. Предельные веса на занятиях не используются.

Тема 13. Комплекс упражнений йоги для развития гибкости и дыхания.

Йога оказывает разнообразное влияние на здоровье человека. Например, благодаря правильному дыханию во время выполнения асан нормализуется работа сердечно-сосудистой и иммунной систем. Но самый очевидный бонус, который вы сможете получить от йоги, — это улучшение гибкости.

Асаны:

- Сурья Намаскар – комплекс упражнений «Приветствие Солнцу»,
- Триконасана - поза треугольника,
- Паршваконасана – вытяжение в сторону из положения стоя,
- Прасарита Падотонасана – наклон вперед с широко расставленными ногами,
- Уттанасана - глубокий наклон вперед,
- Сидхасана – совершенная поза,
- Джану Ширшасана – поза головы к колену,
- Пашчимоттанасана – наклон к двум ногам,
- Упавишта Конасана – поза широкого угла,
- Баддха Конасана – поза сапожника,
- Ардха Матсьендрасана – скручивание из положения сидя,
- Джатара Паривартанасана – поворот ног из положения лежа,
- Маюрасана – поза павлина,
- Бхджангасана – поза кобры.
- Дханурасана – поза лука,
- Уштрасана – поза верблюда,
- Урдва Дханурасана – поза перевернутого лука,
- Сарвангасана – стойка на плечах,
- Ширшасана - стойка на голове,
- Адхо Мукха Врикшасана – стойка на руках,
- Шавасана – положение полной релаксации,

Пранаяма:

- надишодхана пранаяма,
- уджайи пранаяма

Раздел III. Итоговые мероприятия.

Тема 14. Итоговые занятия. Выступления на соревнованиях.

Практика. Тестирование по теоретическим вопросам, участие в соревнованиях.
Самостоятельная работа - планирование самостоятельных тренировок.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Раздел, тема	Кол- во часов	Группа №1, 2 год	
			Планируемая дата	Фактическая дата
1.	Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Презентация программы «Основы гиревого спорта» 2 года обучения. Выборы старосты группы	2		
2.	Тема 2. История развития гиревого спорта в России. Основы функциональной и силовой тренировки в гиревом спорте, почему гиревикам необходимо бегать.	2		
3	Тема 8. Общая физическая подготовка на силовых тренажерах, тестирование.	2		
4	Тема 10. Развитие общей выносливости с помощью легкоатлетического комплекса.	2		
5	Тема 3. Основы гиревого спорта. Техника выполнения и методика тренировки упражнений гиревого спорта.	2		
6	Тема 3. Основы гиревого спорта. Техника выполнения и методика тренировки упражнений гиревого спорта.	2		
7	Тема 4. Основы гигиены, закаливания, режима, питания и восстановления. Самоконтроль.	2		
8	Тема 8. Общая физическая подготовка на силовых тренажерах.	2		
9	Тема 10. Развитие общей выносливости с помощью легкоатлетического комплекса.	2		
10	Тема 5. Основы планирования занятий по гиревому спорту.	2		
11	Тема 8. Общая физическая подготовка на силовых тренажерах.	2		
12	Тема 10. Развитие общей выносливости с помощью легкоатлетического комплекса.	2		
13	Тема 6. Инструкторская и судейская практика. Правила соревнований.	2		
14	Тема 8. Общая физическая подготовка на силовых тренажерах.	2		
15	Тема 10. Развитие общей выносливости с помощью легкоатлетического комплекса.	2		
16	Тема 8. Общая физическая подготовка на силовых тренажерах.	2		
17	Тема 10. Развитие общей выносливости с помощью легкоатлетического комплекса.	2		
18	Тема 7. Совершенствование техники выполнения упражнений гиревого спорта.	2		
19	Тема 7. Совершенствование техники выполнения упражнений гиревого спорта.	2		

20	Тема 8. Общая физическая подготовка на силовых тренажерах.	2		
21	Тема 9. Развитие силовой выносливости с гирями и на силовых тренажерах, кроссфит.	2		
22	Тема 10. Развитие общей выносливости с помощью легкоатлетического комплекса.	2		
23	Тема 11. Совершенствование классических упражнений: рывка, толчка, длинного цикла, приемов жонглирования.	2		
24	Тема 12. Комплекс упражнений со штангой и силовых тренажерах.	2		
25	Тема 13. Комплекс упражнений йоги для развития гибкости и дыхания.	2		
26	Тема 7. Совершенствование техники выполнения упражнений гиревого спорта.	2		
27	Тема 8. Общая физическая подготовка на силовых тренажерах.	2		
28	Тема 9. Развитие силовой выносливости с гирями и на силовых тренажерах, кроссфит.	2		
29	Тема 10. Развитие общей выносливости с помощью легкоатлетического комплекса.	2		
30	Тема 11. Совершенствование классических упражнений: рывка, толчка, длинного цикла, приемов жонглирования.	2		
31	Тема 12. Комплекс упражнений со штангой и силовых тренажерах.	2		
32	Тема 13. Комплекс упражнений йоги для развития гибкости и дыхания.	2		
33	Тема 7. Совершенствование техники выполнения упражнений гиревого спорта.	2		
34	Тема 8. Общая физическая подготовка на силовых тренажерах.	2		
35	Тема 9. Развитие силовой выносливости с гирями и на силовых тренажерах, кроссфит.	2		
36	Тема 10. Развитие общей выносливости с помощью легкоатлетического комплекса.	2		
37	Тема 11. Совершенствование классических упражнений: рывка, толчка, длинного цикла, приемов жонглирования.	2		
38	Тема 12. Комплекс упражнений со штангой и силовых тренажерах.	2		
39	Тема 13. Комплекс упражнений йоги для развития гибкости и дыхания.	2		
40	Тема 7. Совершенствование техники выполнения упражнений гиревого спорта.	2		
41	Тема 8. Общая физическая подготовка на силовых тренажерах.	2		
42	Тема 9. Развитие силовой выносливости с гирями и на силовых тренажерах, кроссфит.	2		
43	Тема 10. Развитие общей выносливости с помощью легкоатлетического комплекса.	2		
44	Тема 11. Совершенствование классических упражнений: рывка, толчка, длинного	2		

	цикла, приемов жонглирования.			
45	Тема 12. Комплекс упражнений со штангой и силовых тренажерах.	2		
46	Тема 13. Комплекс упражнений йоги для развития гибкости и дыхания.	2		
47	Тема 8. Общая физическая подготовка на силовых тренажерах.	2		
48	Тема 9. Развитие силовой выносливости с гириями и на силовых тренажерах, кроссфит.	2		
49	Тема 10. Развитие общей выносливости с помощью легкоатлетического комплекса.	2		
50	Тема 11. Совершенствование классических упражнений: рывка, толчка, длинного цикла, приемов жонглирования.	2		
51	Тема 12. Комплекс упражнений со штангой и силовых тренажерах.	2		
52	Тема 13. Комплекс упражнений йоги для развития гибкости и дыхания.	2		
53	Тема 7. Совершенствование техники выполнения упражнений гиревого спорта.	2		
54	Тема 8. Общая физическая подготовка на силовых тренажерах.	2		
55	Тема 9. Развитие силовой выносливости с гириями и на силовых тренажерах, кроссфит.	2		
56	Тема 10. Развитие общей выносливости с помощью легкоатлетического комплекса.	2		
57	Тема 11. Совершенствование классических упражнений: рывка, толчка, длинного цикла, приемов жонглирования.	2		
58	Тема 12. Комплекс упражнений со штангой и силовых тренажерах.	2		
59	Тема 13. Комплекс упражнений йоги для развития гибкости и дыхания.	2		
60	Тема 14. Итоговые занятия, тестирование. Выступления на соревнованиях	2		
61	Тема 11. Совершенствование классических упражнений: рывка, толчка, длинного цикла, приемов жонглирования. ОФП.	2		
62	Тема 12. Комплекс упражнений со штангой и силовых тренажерах.	2		
63	Тема 13. Комплекс упражнений йоги для развития гибкости и дыхания. ОФП.	2		
64	Тема 11. Совершенствование классических упражнений: рывка, толчка, длинного цикла, приемов жонглирования. ОФП.	2		
65	Тема 11. Совершенствование классических упражнений: рывка, толчка, длинного цикла, приемов жонглирования. ОФП.	2		
66	Тема 11. Совершенствование классических упражнений: рывка, толчка, длинного цикла, приемов жонглирования. ОФП.	2		
67	Тема 12. Комплекс упражнений со штангой и силовых тренажерах.	2		

68	Тема 9. Развитие силовой выносливости с гирями и на силовых тренажерах, кроссфит.	2		
69	Тема 11. Совершенствование классических упражнений: рывка, толчка, длинного цикла, приемов жонглирования. ОФП.	2		
70	Тема 11. Совершенствование классических упражнений: рывка, толчка, длинного цикла, приемов жонглирования. ОФП.	2		
71	Тема 11. Совершенствование классических упражнений: рывка, толчка, длинного цикла, приемов жонглирования. ОФП.	2		
72	Тема 12. Комплекс упражнений со штангой и силовых тренажерах.	2		
73	Тема 9. Развитие силовой выносливости с гирями и на силовых тренажерах, кроссфит.	2		
74	Тема 11. Совершенствование классических упражнений: рывка, толчка, длинного цикла, приемов жонглирования. ОФП.	2		
75	Тема 11. Совершенствование классических упражнений: рывка, толчка, длинного цикла, приемов жонглирования. ОФП.	2		
76	Тема 11. Совершенствование классических упражнений: рывка, толчка, длинного цикла, приемов жонглирования. ОФП.	2		
77	Тема 12. Комплекс упражнений со штангой и силовых тренажерах.	2		
78	Тема 9. Развитие силовой выносливости с гирями и на силовых тренажерах, кроссфит.	2		
79	Тема 11. Совершенствование классических упражнений: рывка, толчка, длинного цикла, приемов жонглирования. ОФП.	2		
80	Тема 11. Совершенствование классических упражнений: рывка, толчка, длинного цикла, приемов жонглирования. ОФП.	2		
81	Тема 11. Совершенствование классических упражнений: рывка, толчка, длинного цикла, приемов жонглирования. ОФП.	2		
82	Тема 12. Комплекс упражнений со штангой и силовых тренажерах.	2		
83	Тема 9. Развитие силовой выносливости с гирями и на силовых тренажерах, кроссфит.	2		
84	Тема 11. Совершенствование классических упражнений: рывка, толчка, длинного цикла, приемов жонглирования. ОФП.	2		
85	Тема 11. Совершенствование классических упражнений: рывка, толчка, длинного цикла, приемов жонглирования. ОФП.	2		
86	Тема 11. Совершенствование классических упражнений: рывка, толчка, длинного цикла, приемов жонглирования. ОФП.	2		
87	Тема 12. Комплекс упражнений со штангой и силовых тренажерах.	2		
88	Тема 9. Развитие силовой выносливости с	2		

	гирями и на силовых тренажерах, кроссфит.			
89	Тема 13. Комплекс упражнений йоги для развития гибкости и дыхания.	2		
90	Тема 10. Развитие общей выносливости с помощью легкоатлетического комплекса.	2		
91	Тема 14. Итоговые занятия, тестирование. Выступления на соревнованиях	2		
92	Тема 11. Совершенствование классических упражнений: рывка, толчка, длинного цикла, приемов жонглирования. ОФП.	2		
93	Тема 11. Совершенствование классических упражнений: рывка, толчка, длинного цикла, приемов жонглирования. ОФП.	2		
94	Тема 11. Совершенствование классических упражнений: рывка, толчка, длинного цикла, приемов жонглирования. ОФП.	2		
95	Тема 12. Комплекс упражнений со штангой и силовых тренажерах.	2		
96	Тема 9. Развитие силовой выносливости с гирями и на силовых тренажерах, кроссфит.	2		
97	Тема 13. Комплекс упражнений йоги для развития гибкости и дыхания.	2		
98	Тема 10. Развитие общей выносливости с помощью легкоатлетического комплекса.	2		
99	Тема 11. Совершенствование классических упражнений: рывка, толчка, длинного цикла, приемов жонглирования. ОФП.	2		
100	Тема 11. Совершенствование классических упражнений: рывка, толчка, длинного цикла, приемов жонглирования. ОФП.	2		
101	Тема 11. Совершенствование классических упражнений: рывка, толчка, длинного цикла, приемов жонглирования. ОФП.	2		
102	Тема 12. Комплекс упражнений со штангой и силовых тренажерах.	2		
103	Тема 9. Развитие силовой выносливости с гирями и на силовых тренажерах, кроссфит.	2		
104	Тема 13. Комплекс упражнений йоги для развития гибкости и дыхания.	2		
105	Тема 10. Развитие общей выносливости с помощью легкоатлетического комплекса.	2		
106	Тема 12. Комплекс упражнений со штангой и силовых тренажерах.	2		
107	Тема 9. Развитие силовой выносливости с гирями и на силовых тренажерах, кроссфит.	2		
108	Тема 14. Итоговые занятия, тестирование. Выступления на соревнованиях	2		
	Итого:	216 часов		

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Раздел программы. Тема.	Форма и технологии проведения занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактические материал, техническое оснащение занятий	Форма подведения итогов
Раздел I. Учебно-теоретический материал по программе					
1.	Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Презентация программы «Основы гиревого спорта» 2-й год обучения. Выборы старосты группы	Форма урока: комбинированная	Словесный: беседа; наглядный: демонстрация фильмов, презентации.	Дидактический материал: фильмы про гиревой спорт; электронная презентация программы «Основы гиревого спорта». Техническое оснащение: экран, проектор, компьютер.	Опрос
2.	Тема 2. История развития гиревого спорта в России. Основы функциональной и силовой тренировки в гиревом спорте, почему гиревикам необходимо бегать.	Форма урока: комбинированная	Словесный: беседа, рассказ; наглядный: демонстрация презентаций	Дидактический материал: тематические электронные презентации: «История гиревого спорта в России», «Современный гиревой спорт в России». Техническое оснащение: экран, проектор, компьютер.	Опрос
3.	Тема 3. Основы гиревого спорта. Техника выполнения и методика	Форма урока: комбинированная	Словесный: беседа, рассказ; наглядный: демонстрация презентации; практический: тестирование (тест по теме влияния	Дидактический материал: тематическая электронная презентация: «Мышцы — строение, функции. Основные группы	Опрос, тестирование

	тренировки упражнений и гиревого спорта.		физических упражнений организм) на	мышц», задания теста. Техническое оснащение: экран, проектор, компьютер.	
4.	Тема 4. Основы гигиены, закаливани я, режима, питания и восстановл ения. Самоконтр оль.	Форма урока: комбинированная	Словесный: рассказ; наглядный: демонстрация презентации; практический: самостоятельная работа по самомассажу и оказанию доврачебной помощи.	Дидактический материал: Тематические электронные презентации: «Объективные и субъективные показатели спортсмена» , «Основы массажа», «Правила оказания доврачебной помощи». Техническое оснащение: экран, проектор, компьютер.	Опрос, самостояте льная работа
5.	Тема 5. Основы планирован ия занятий по гиревому спорту.	Форма урока: комбинированная	Словесный: беседа, рассказ; наглядный: демонстрация презентации; практический: составление планов тренировок.	Дидактический материал: фильмы про гиревой спорт; Техническое оснащение: компьютер.	Опрос, самостояте льная работа
6.	Тема 6. Инструкто рская и судейская практика. Правила соревнован ий.	Форма урока: комбинированная	Словесный: беседа, рассказ; наглядный: демонстрация презентации; практический: проведение части занятия, участие в судействе соревнований.	Дидактический материал: фильмы про гиревой спорт; записи соревнований. Техническое оснащение: компьютер.	Опрос, самостояте льная работа
Раздел II. Совершенствование практической подготовки с использованием тренировочных модулей.					
7.	Тема 7. Развитие силовой выносливо сти с гирями и на силовых тренажерах , кроссфит.	Форма урока: комбинированная	Словесный: рассказ, беседа; наглядный: демонстрация карточек с упражнениями; практический: самостоятельная работа – выполнение упражнений по рассматриваемой теме	Дидактический материал: карточки с упражнениями по теме. Техническое оснащение: спортивный или тренажерный зал, а также спортивное оборудование в соответствии с	Опрос, самостояте льная работа

				рассматриваемой темой.	
8.	Тема 8. Развитие общей выносливости с помощью легкоатлетического комплекса.	Форма урока: комбинированная	Словесный: рассказ, беседа; наглядный: демонстрация карточек с упражнениями; практический: самостоятельная работа – выполнение упражнений по рассматриваемой теме	Дидактический материал: карточки с упражнениями по теме. Техническое оснащение: спортивный или тренажерный зал, а также спортивное оборудование в соответствии с рассматриваемой темой.	Опрос, самостоятельная работа
9.	Тема 9. Совершенствование классических упражнений: рывка, толчка, длинного цикла, приемов жонглирования.	Форма урока: комбинированная	Словесный: рассказ, беседа; наглядный: демонстрация карточек с упражнениями; практический: самостоятельная работа – выполнение упражнений по рассматриваемой теме	Дидактический материал: карточки с упражнениями по теме. Техническое оснащение: спортивный или тренажерный зал, а также спортивное оборудование в соответствии с рассматриваемой темой.	Опрос, самостоятельная работа
10.	Тема 10. Комплекс упражнений со штангой и силовых тренажерах.	Форма урока: комбинированная	Словесный: рассказ, беседа; наглядный: демонстрация карточек с упражнениями; практический: самостоятельная работа – выполнение упражнений по рассматриваемой теме	Дидактический материал: карточки с упражнениями по теме. Техническое оснащение: спортивный или тренажерный зал, а также спортивное оборудование в соответствии с рассматриваемой темой.	Опрос, самостоятельная работа
11.	Тема 11. Комплекс упражнений йоги для развития гибкости и дыхания.	Форма урока: комбинированная	Словесный: рассказ, беседа; наглядный: демонстрация карточек с упражнениями; практический: самостоятельная работа – выполнение упражнений по	Дидактический материал: карточки с упражнениями по теме. Техническое оснащение: спортивный или тренажерный зал, а также спортивное	Опрос, самостоятельная работа

			рассматриваемой теме	оборудование в соответствии с рассматриваемой темой.	
12.	Тема 12. Комплекс упражнений со штангой.	Форма урока: комбинированная	Словесный: рассказ, беседа; наглядный: демонстрация карточек с упражнениями; практический: самостоятельная работа – выполнение упражнений по рассматриваемой теме	Дидактический материал: карточки с упражнениями по теме. Техническое оснащение: спортивный или тренажерный зал, а также спортивное оборудование в соответствии с рассматриваемой темой.	Опрос, самостоятельная работа
Раздел III. Итоговые мероприятия					
13.	Тема 13. Итоговые занятия, тестирование. Выступления на соревнованиях	Форма урока: комбинированная	Наглядный: демонстрация карточек с упражнениями; практический: тестирование (тест по теоретическим вопросам), участие в соревнованиях. Самостоятельная работа по планированию самостоятельных тренировок.	Дидактический материал: карточки с упражнениями по теме, задания теста. Техническое оснащение: спортивный или тренажерный зал, а также спортивное оборудование в соответствии с выполняемыми упражнениями.	тестирование, участие в соревнованиях, самостоятельная работа

Список использованных источников и рекомендованной литературы

Список литературы для педагога.

1. Ануров Л.В. Гиревое жонглирование на начальном этапе занятий гиревым спортом // Пути развития инновационных спортивно-оздоровительных программ в сфере досуга детей и молодёжи: Сборник тез. конф. – М.: Советский спорт, 2000. – С. 39-40.
2. Борисевич С.А. Построение тренировочного процесса спортсменов-гиревиков высокой квалификации: Автореф. дис...канд. пед. наук. – Омск: СибГАФК, 2003. – 22 с.
3. Борисевич С.А. Построение тренировочного процесса спортсменов-гиревиков высокой квалификации: Автореф. дис...канд. пед. наук. – Омск: СибГАФК, 2003. – 22 с.
4. Воропаев В.И. Гиревой спорт. Программа для ДЮСШ, секций коллективов физической культуры и спортивных клубов: Учебно-методическое пособие. – Воронеж: Изд-во ВГАУ, 2000. – 22 с.
5. Виноградов, Г.П. Гиревой спорт как средство атлетической подготовки подростков и юношей: методические рекомендации / Г.П. Виноградов – Л.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1988. - 24 с.
6. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки: Учебник для высших учебных заведений / Г.П. Виноградов – М.: Советский спорт, 2009. - 328 с.
7. Воротынцев, А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А.И. Воронынец. – М.: Советский спорт, 2002. – 272 с.: ил.
8. 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.
9. Добровольский, С.С. Техника гиревого двоеборья и методика ее совершенствования: Учебное пособие / С.С. Добровольский, В.Ф. Тихонов. – Хабаровск: ДВГАФК, 2004. – 108 с.: ил.
10. Зайцев, Ю.М. Занимайтесь гиревым спортом / Ю.М. Зайцев, Ю.И. Иванов, В.К. Петров. – М.: Советский спорт, 1991. – 48 с.
11. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
12. Методики повышения спортивного мастерства в гиревом спорте /сост. И.В. Морозов//Ежегодник, вып. №2. – Ростов-н/Д: Ростовский филиал РСБИ, 2008. – 112 с.: ил.

Список литературы для детей и родителей.

1. Поляков, В.А. Гиревой спорт: Метод. пособие / В.А. Поляков, В.И. Воропаев. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 80 с.
2. 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.
3. Добровольский А. С. Гиревой спорт. Классический толчок двух гирь. Учебно-методическое пособие. Ростов-на-Дону 2016. – 58 с.

Справочная литература.

1. 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.
2. Гиревой спорт: Правила соревнований. – Рыбинск: Президиум ВФГС, 2007. – 12 с.

Информационные ресурсы. Интернет-ресурсы, базы данных.

1. www.minsport.gov.ru/ Министерство спорта Российской Федерации.
2. <http://www.vfgs.ru/> Всероссийская федерация гиревого спорта.
3. <http://girevoy-sport.ru/> методика-обучения/ методика обучения гиревому спорту

Отделение дополнительного образования
АНКЕТА ВХОДНОГО КОНТРОЛЯ
для учащихся в системе дополнительного образования

Уважаемый учащийся, просим Вас ответить на следующие вопросы:

ФИО _____

ДОП _____

1.Посещаете ли Вы кружки вне СПбМТА?

Да Нет

Если да, то какие? _____

2. Посещали ли Вы ранее кружки СПбМТА:

если да, то какие? _____

если нет, то почему?

- посещал другие дополнительные занятия

- не устраивало расписание занятий

- не обладал информацией

- другое

3 Что послужило причиной выбора Вашей профессии?

4.Выберите варианты ответов, которые характеризуют Ваши творческие способности и увлечения:

- умею фотографировать

- пою и играю на музыкальных инструментах

- увлекаюсь историей Санкт-Петербурга

- люблю ходить в походы

- рисую и занимаюсь прикладным творчеством

- свой вариант _____

5.Обучаясь по программам дополнительного образования в СПбМТА, Вы хотите:

- научиться и совершенствовать умения по применению устной речи

- на практике применять свои творческие задатки

- усваивать информацию со слов педагога

- участвовать в конкурсах и выступать на соревнованиях

- укрепить здоровье

- усваивать информацию на практике с помощью технических средств

6. Какие мероприятия Вам были ли бы интересны?

7. Ваш пол: Мужской Женский

8. Сколько Вам полных лет? _____

9. Для чего нужно заниматься спортом? _____

10. Как Вы оцениваете свое физическое состояние по 100 балльной шкале? _____

11.Какие группы мышц бывают? _____

Спасибо за сотрудничество!