

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Виллойская детско-юношеская спортивная школа им. В.Г. Румянцева»
муниципального района «Виллойский улус (район)»
Республика Саха (Якутия)

Принята
на заседании
педагогического совета
Протокол № 16
от «02» сентября 2024 г.

«Утверждаю»
Директор МБУ ДО
«Виллойская ДЮСШ
им. В.Г. Румянцева»
Осипов Г.Д.
от «02» сентября 2024 г.
Приказ № 1-143



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
по гиревому спорту «СПАРТА»**

Возрастная категория: от 7 до 18 лет
Уровень программы: Базовый
Срок реализации программы: 3 года
Возрастная категория: от 7 до 18 лет
Вид программы: модифицированная

Разработчики программы:
Константинова Мария Владимировна – методист;
Павлов Эдуард Григорьевич -
тренер преподаватель по гиревому спорту.

г. Виллойск
2024 год.

ОГЛАВЛЕНИЕ

№ п/п	Содержание	Стр.
	Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Особенности организации образовательного процесса	6
1.3.	Цель и задачи программы	6
1.4.	Содержание программы	7
1.5.	Планируемые результаты	15
2.	Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий	17
2.1.	Календарный учебный график	17
2.2.	Условия реализации программы	20
2.3.	Формы аттестации	20
2.4.	Методические материалы	21
2.5.	Техника безопасности	24
2.6.	Рабочая программа воспитания	26
	Список литературы	30
	Приложение	32

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии с законодательством Российской Федерации:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- в соответствии с Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

- на основании Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

- на основании приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г.

- № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. № 09-3242 Министерства образования и науки Российской Федерации;

- Устав МБУ ДО «Вилюйская ДЮСШ им. В.Г. Румянцева».

Данная программа - является основным инструментом, определяющим направленность и содержание учебного и воспитательного процессов в Учреждении.

На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование здоровой, социально активной и гармонически развитой личности. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по гиревому спорту «Спарта» позволяет обучающимся детально и более глубоко изучить избранный вид спорта.

Реализация дополнительных общеобразовательных программ физкультурно-спортивной направленности требует использование многообразия методов и технологической работы, направленных на получение качественно новых услуг дополнительно образования, создание оптимальных условий для достижения ожидаемых результатов в обучении, воспитании, развитии обучающихся, удовлетворения их индивидуальных возможностей,

потребностей, интересов

раскрытия личного потенциала.

Программа включает в себя здоровые берегающие технологии, которые создают максимально возможные для сохранения, укрепления и развития эмоционального, интеллектуального и физического здоровья обучающихся (условия обучения при отсутствии стресса, адекватности требований, методик обучения и воспитания; рациональная организация образовательного процесса, двигательного режима в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся и гигиеническими требованиями; создание благоприятного эмоционально - психологического климата).

Гиревой спорт – это циклическая спортивная дисциплина, направленная на выполнение нормативов с гирей (одной или двумя) максимальное количество повторений за определенное время, для мужчин и женщин существуют определенные требования и различия веса снарядов. Все упражнения выполняются стоя.

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 массовых праздников, проведению соревнований, использованию его в системе физического воспитания в образовательных учреждениях.

Направленность: дополнительная общеобразовательная программа «Спарта» имеет физкультурно-спортивную направленность и нацелена на физическое воспитание и всестороннее физическое развитие, совершенствование необходимых в жизни двигательных, силовых и морально-волевых качеств, формирование знаний, умений и навыков по виду спорта «гиревой спорт», вовлечение в систему регулярных занятий физической культурой и спортом.

Актуальность: данной программы обусловлена тем, что среди многих спортивных секций интересной и физически разносторонней является гиревой спорт, в котором развиваются необходимые для здорового образа жизни качества: выносливость, сила, координация, ловкость и др., а также формируются личные качества ребенка: общительность, воля, целеустремленность, внимательность и упорство и другое. Программа адаптирует учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создает условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка. Занятия гиревым спортом по данной программе - шаг к решению проблемы повышения двигательной активности школьников, силы и выносливости, тем самым положительно влияя на решение оздоровительных и педагогических задач физического воспитания.

Отличительной особенностью заключается в ее востребованности у детей и подростков, в возможности привлекать к занятиям детей с различным уровнем физического развития и физической подготовленности.

Отличительные особенности программы заключаются в постепенном

усложнении материала и практического, и теоретического, таким образом

воспитывается здоровая личность, устремленная на самосовершенствование, развитие своих физических качеств.

Программа рассчитана подготовить из ребят настоящих спортсменов выступающих на районных, республиканских, всероссийских соревнованиях. В программе предусмотрена подготовка в таких упражнениях как толчок, рывок.

Новизна Программы учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься спортом, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Новизна программы касается отдельных компонентов образовательного процесса, например, при традиционности направления деятельности могут использоваться оригинальные приемы, методы, педагогические технологии или нестандартной формой (чередование форм) организации образовательного процесса (контактная, бесконтактная, электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий).

Адресат программы: программа рассчитана для детей от 7 до 18 лет. На обучение по дополнительной общеразвивающей программе принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям по гиревому спорту, по личному желанию ребёнка и заявлению родителей (законных представителей), при этом сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП и/или СФП не предусмотрена.

Объем программы, срок освоения: 3 года.

Формы обучения: форма занятий - очная, очно-дистанционная, с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Электронное обучение с применением дистанционных технологий.

Онлайн-сервисы для организации образовательного процесса с применением электронного обучения и дистанционных технологий: Платформа Zoom, Сервисы Google, Сервисы Яндекс, В-контакте (организация обучения в группе «В контакте»), Платформа WhatsApp.

В обучении с применением ЭО и ДОТ используются следующие организационные формы учебной деятельности: лекция, консультация, семинар, практическое занятие, самостоятельная работа.

Сопровождение предметных дистанционных курсов может осуществляться в следующих режимах: Тестирование on-line, консультации on-line; предоставление методических материалов, сопровождение off-line (проверка тестов, различные виды текущего контроля).

Уровень программы – базовый.

1.2. Особенности организации образовательного процесса.

Формы реализации образовательной программы: групповая, индивидуальная (по индивидуальному учебному плану), состав группы постоянный, разновозрастный.

Организационные формы: в данном разделе раскрываются принципы планирования тренировки с учетом модели построения многолетней тренировки и характеристики возрастных особенностей детей и подростков, а также особенностей организации учебно-тренировочного процесса на разных этапах подготовки.

Виды занятий: теоретические (лекции), практические, мастер-классы, соревнования, самостоятельная работа, электронное обучение (ЭО) с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ) по приказу учреждения.

В МБУ ДО «ДЮСШ им. В.Г. Румянцева» возможна сетевая форма реализации данной программы.

Сетевая форма реализации программы обеспечивает возможность освоения обучающимися образовательной программы, и/или отдельных модулей, практики, предусмотренной данной программой, с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность, а также при необходимости с использованием ресурсов иных организаций.

В программе предусмотрена разно-уровневая технология организации обучения. Технология разно-уровневого (дифференцированного) обучения позволяет обучить каждого обучающегося на уровне его возможностей и предоставляет шанс каждому ребенку организовать, в зависимости от его способностей и индивидуальных особенностей, свое обучение таким образом, чтобы максимально использовать эти возможности.

Уровневая дифференциация позволяет акцентировать внимание тренера-преподавателя на работе с различными категориями детей.

Режим занятий: занятия проводятся согласно утверждённому расписанию образовательной организации.

Периодичность проведения занятий:

Занятия по программе «Спарта» для группы СОГ проходятся с периодичностью 3 дня в неделю, по 2 дня по 2 академических часа и 1 день 1 академический час, для группы БУ проводятся периодичностью 5 дней в неделю, по 4 дня по 2 академических часа и 1 день по 1 академический час. Продолжительность одного занятия составляет 45 минут.

1.3. Цель и задачи программы.

Целью Программы - физическое воспитание и всестороннее физическое

развитие, совершенствование необходимых в жизни двигательных, силовых и морально-волевых качеств, формирование знаний, умений и навыков по виду спорта «гиревой спорт», вовлечение в систему регулярных занятий физической культурой и спортом.

Задачи программы:

Образовательные (предметные):

- формировать основы знаний, умений о гиревом спорте;
- создать представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в частности гиревым спортом;
- обучить техническим элементам и правилам гиревого спорта;
- обучить тактическим индивидуальным и командным действиям;
- обучить средствам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях гиревого спорта.

Развивающие (метапредметные):

- развить тактические навыки и умения гиревого спорта;
- развить физические и специальные качества;
- расширить функциональные возможности организма;
- создать комфортную обстановку, атмосферу доброжелательности, сотрудничества, включить в активную деятельность, ситуации успеха.

Воспитательные (личностные):

- способствовать воспитанию дисциплинированности, нравственных и волевых качеств личности обучающихся;
- способствовать привитию стойкого интереса к самостоятельным занятиям гиревым спортом и потребности к ведению здорового образа жизни;
- способствовать воспитанию коллективизма, ответственности, патриотизма, взаимопомощи и взаимовыручки, приучение к дисциплине.
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

Доступность реализации дополнительной общеобразовательной программы: в программе предусмотрено детям для формирования привычки к здоровому образу жизни, всестороннему подходу к воспитанию учащихся; детей талантливых (одарённых, мотивированных);

1.4. Содержание программы

Учебный план: составлен с учётом изложенных выше задач, рассчитан на 37 недель и отражён в *Таблице №1*.

Таблице №1

Группа СОГ

№	Разделы подготовки	Количество часов			
		всего	теория	практика	Формы контроля/промежуточной аттестации
1	Теоретическая подготовка	10	10	-	Педагогическое наблюдение, фронтальный опрос
2	Общая физическая подготовка	65	-	65	Опрос, контрольные нормативы, педагогическое наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	45	-	45	Опрос, педагогическое наблюдение
4	Техническая Тактическая подготовка	45	-	45	Опрос, контрольные нормативы, педагогическое наблюдение
5	Участие в соревнованиях	6	-	6	Педагогическое наблюдение.
6	Тестирование, контрольные и переводные испытания	8	-	8	Педагогическое наблюдение, сдача нормативов
7	Восстановительные мероприятия	5	-	5	Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различных средств, при применении которых нужно учитывать возрастные особенности обучающихся.
8	Инструкторская, судейская практика	1	-	1	Изучения протоколов, собеседования самоанализ, посещение заседаний
	Общее количество часов	185			

Группа БУ

№	Разделы подготовки	Количество часов			
		всего	теория	практика	Формы контроля/промежуточной аттестации
1	Теоретическая подготовка	8	8	-	Педагогическое наблюдение, фронтальный опрос
2	Общая физическая подготовка	100	-	100	Опрос, контрольные нормативы, педагогическое наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	108	-	108	Опрос, педагогическое наблюдение
4	Техническая Тактическая подготовка	90	-	90	Опрос, контрольные нормативы, педагогическое наблюдение
5	Участие в соревнованиях	6	-	6	Педагогическое наблюдение.
6	Тестирование, контрольные и переводные испытания	8	-	8	Педагогическое наблюдение, сдача нормативов
7	Восстановительные мероприятия	10	-	10	Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различных средств, при применении которых нужно учитывать возрастные особенности обучающихся.
8	Инструкторская, судейская практика	1	-	1	Изучения протоколов, собеседования самоанализ, посещение заседаний
	Общее количество часов	331			

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах и не может превышать, на ознакомительном уровне подготовки - 2х академических часов. С целью большего охвата обучающихся, максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объёма и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период.

Наполняемость учебных групп и максимальный объем тренировочной нагрузки представлены в *Таблице № 2*.

Таблица № 2. Наполняемость учебных групп, максимальный объем тренировочной нагрузки.

Группа СОГ

Минимальный возраст зачисления	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальная наполняемость группы (человек)	Максимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю	Количество тренировочных дней в неделю	Результат освоения программы
9	7	10	10	5	3	Оценка показателей ОФП, СФП.

Группа БУ

Минимальный возраст зачисления	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальная наполняемость группы (человек)	Максимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю	Количество тренировочных дней в неделю	Результат освоения программы
12	6	10	10	9	5	Оценка показателей ОФП, СФП.

Теоретическая подготовка.

Теоретическая часть. Ознакомительный уровень подготовки, необходим для изучения обучающимися правил гигиены, правил поведения и технике безопасности на тренировочных занятиях. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и привлечь к систематическому посещению занятий физической культурой и спортом.

Теоретические занятия органически связаны с физической и технической подготовками. Начинающих спортсменов необходимо приучать посещать спортивные соревнования, просматривать фильмы и спортивные репортажи по избранному виду спорта. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме. На

практических занятиях следует дополнительно разъяснять обучающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

Темы занятий:

- ОФП
- Техническая и тактическая подготовка;

- предупреждение травматизма;
- инструкторская и судейская практика;
- изучение и совершенствование техники классических упражнений;
- соревнование и прикидки.

Общая физическая подготовка.

Практическая часть. Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья, улучшает физические качества и двигательные возможности обучающихся, расширяет запас движений, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков, укрепление организма. В этих целях в тренировочные занятия включаются упражнения на развитие силы, гибкости, силовой выносливости и общей выносливости.

Общеразвивающие упражнения должны быть направлены на всестороннее физическое развитие обучающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление опорно-двигательного аппарата координации движений и умений сохранять равномерное, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания. Физические упражнения усиливают кровообращение в мышцах, которые подвергаются в данный момент нагрузке, способствуют увеличению мышечной силы, помогают восстановить или увеличить объем движения в суставах.

Упражнения без предметов и с предметами:

Для рук. Движения руками в различных плоскостях и направлениях в различном темпе. В различных положениях (стоя, сидя, лежа) одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения). В упоре лежа сгибание рук, отталкивание и др. Упражнения с эспандером и эластичной резиной.

Для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных стойках наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз — прогибание с различными положениями и движениями руками и ногами. Из положения, лежа на спине — поднимание рук и ног поочередно и одновременно, поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от пола.

В различных стойках — наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками, с использованием отягощений (предметов). Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз прогибание с

использованием отягощений. Из положения, лежа на спине, ноги закреплены, поднимание туловища.

Для ног. Из основной стойки — различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух и одной ноге. Маховые движения, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки. Различные прыжки и много скоки на месте и в движении на одной и двух ногах. Прыжки через гимнастическую скамейку на месте и с продвижением вперед в равномерном и

переменном темпе.

Круговые движения плеч. Руки в стороны параллельно полу. Пальцы вытянуты. Совершаются небольшие круги пальцами, вращая руки в плечевых суставах. Постепенно необходимо увеличивать круги, затем уменьшайте их. Повторяется три раза в одном направлении и три раза в другом, каждый раз опуская руки по бокам в перерыве.

Специальная физическая подготовка.

Практическая часть. Основными средствами специальной физической подготовки являются упражнения, способствующие развитию силы, гибкости, специальной выносливости.

Упражнения для развития силы упражнение для развития силы и силовой выносливости основных групп мышц спортсмена-гиревика.

Упражнение для мышц кистей рук:

- сжимание кистевого эспандера;
- удерживание в руках гантели и гири.

Упражнение для мышц разгибателей рук:

- поднимание гирь и гантелей;

Упражнение для грудных мышц:

- сведение и разведение рук в стороны с гирями.

Упражнение для дельтовидных мышц:

- поднимание гири до подбородка;

Упражнение для мышц бедра:

- приседание с гирей на плечах;
- выпрыгивание с гирей;
- наклоны с гирей вперед;
- поднимание гири махом к плечу.

Упражнение для мышц брюшного пресса:

- поднимание туловища.

Технико-тактической подготовки (ТТП).

Теоретическая часть. Практическая часть.

Основная задача формирования технической подготовленности сводится к созданию у обучающихся представления об изучаемом техническом приеме. Овладение основой техники приема осуществляется с помощью метода

упражнений, путем многократного выполнения отдельных фаз и приема в целом в упрощенных условиях. Приемы вводятся постепенно и последовательно от одного к другому, более сложному. Только после того, как обучающиеся достаточно хорошо усвоили один прием, следует переходить к новому. При обучении техническим приемам важно придерживаться оптимального количества повторений упражнений и соответствующих интервалов отдыха. Нагрузка на тренировочных занятиях должна быть малой.

Программный материал для практических занятий:

Техническая подготовка:

1. Техника толчка: старт, подъем на грудь, подрыв, подсед, выталкивание гири, подсед-вставание из-под подседа, фиксация, опускание-приход в стартовое положение.

2. Техника рывка: старт, замах, подрыв, подсед или уход, фиксация, опускание в замах, перехват.

3. Совершенствование техники рывка и толчка

Тактическая подготовка:

1. Тактика проведения толчков, рывков

2. Тактические действия: изучение противника (разведка), сбор информации о соперниках (рост, вес, физическое развитие)

3. Постановка цели поединков

4. Тактика участия в соревнованиях

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основные задачи психологической подготовки:

1. Развивать и совершенствовать у обучающихся психические функции и качества, необходимые для успешных занятий спортом.

2. Осуществлять общую психологическую подготовку в процессе тренировки.

3. Формировать у обучающихся интерес к занятиям спортом, правильную мотивацию, общие нравственные и специальные морально психологические черты характера.

4. Выбатывать эмоциональную устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.

5. Формировать и закрепить соответствующие отношения, составляющие основу спортивного характера.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

С целью формирования личности обучающегося психологическую подготовку разделяют на три составные части - идейную, моральную и волевою.

Идейная подготовка направлена на формирование характера, патриотизма,

развитие интеллекта, повышение культурного уровня обучающихся. Воспитание спортивного трудолюбия и делового стиля организации занятий является решающим в тренировочном процессе.

Моральная подготовка направлена на формирование общественных качеств, необходимых для победы над соперниками, но прежде всего над собой. Основой моральной подготовки является чувство ответственности, добросовестности, искренности.

Волевая подготовка направлена на преодоление возрастающих трудностей на

тренировках и на соревнованиях. Важно указать обучающимся на то, что волю надо закалять и развивать, направленно формировать все волевые качества, особенно, те, которые определяют успех в спорте, постоянно заниматься самовоспитанием воли.

Участие в соревнованиях.

Обучающиеся могут принимать участие в соревнованиях согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий МБУ ДО «Вилуйская ДЮСШ» муниципальных, региональных и республиканских уровней.

Тестирование, контрольные и передовые испытания.

Практическая часть. Методика выполнения тестовых упражнений, количество попыток, исходные положения. Техника безопасности во время выполнения тестовых упражнений. Разминка. Сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП, СФП и ТТП.

Итоговая аттестация проводится для оценки уровня достижений, обучающихся по завершению освоения дополнительной общеразвивающей программы с целью определения изменения уровня развития детей, заключительная проверка знаний, умений, навыков и отбора детей.

Восстановительные мероприятия.

Восстановительные мероприятия

Педагогические средства восстановления:

- 1. Рациональное распределение нагрузок***
- 2. Создание четкого режима и ритма учебно-тренировочного процесса***
- 3. Рациональное построение учебно-тренировочных занятий***
- 4. Использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных***
- 5. Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование***

нагрузок по направленности

6. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса

7. Активные интервалы отдыха.

Психологические средства восстановления:

- 1. Создание эмоционального положительного фона тренировки;***

2. Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам;

3. Переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, само ободрение, само приказы;

4. Психорегулирующая тренировка;

5. Отвлекающие мероприятия: веселые старты, чтение книг, экскурсии и т.д..

Гигиенические средства восстановления:

1. Рациональный режим дня;

2. Ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон в период интенсивной подготовки к соревнованиям;

3. Использование специализированного питания: витамины, соки;

4. Гигиенические процедуры.

Общие требования безопасности:

К занятиям по гиревому спорту допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

Опасность возникновения травм:

- Гири могут выскользнуть из слабых рук;
- Локальные перегрузки;
- Недостаточная разносторонность нагрузок;
- Недостаточная разминка;
- Занимающиеся должны быть в спортивной форме.

Инструкторская и судейская практика.

Инструкторскую и судейскую практику приобретают на учебно-тренировочных занятиях и на соревнованиях. Занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и судейства соревнований. Должны освоить следующие навыки и умения:

1. Организовать группу и подавать основные команды на месте и в движении;
2. Определять и исправлять ошибки в выполнении упражнений занимающимися;
3. Проводить тренировочное занятие в группе под наблюдением тренера;
4. Проводить подготовку команды своей группы к соревнованиям;
5. Участвовать в судействе на помосте совместно с тренером.

Самостоятельная работа.

Самостоятельная работа - организационная форма обучения направлена на выполнение поставленной цели: закрепление, обобщение, формирование и развитие умений, выполняемые по заданию и при руководстве тренера - преподавателя, но и без его непосредственного участия.

Цель самостоятельной работы: развития познавательных способностей и

активности обучающихся, творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности, способностей к саморазвитию.

1.5. Планируемые результаты.

По окончании программы, обучающиеся должны овладеть понятиями «Техника и тактики толчка и рывка», знать правила гиревого спорта, овладеть основными техническими приёмами, применять полученные знания в соревнованиях и организации самостоятельных занятий по гиревому спорту, сформировать первичные навыки судейства.

Образовательными (предметными) результатами освоения, обучающимися содержания программы, являются следующие умения:

- овладеть основами знаний, умений в гиревом спорте;
- иметь представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- овладеть техническими элементами и правилами;
- овладеть тактическими индивидуальными и командными действиями.

Развивающимися (метапредметными) результатами являются:

- овладеть тактическими навыками и умениями силового спорта;
- овладеть физическими и специальными качествами;
- поддерживать комфортную обстановку, атмосферу доброжелательности, сотрудничества, включить в активную деятельность, ситуации успеха.

Воспитательными (личностными) результатами являются:

- овладеть организаторскими навыками и умениями действовать в коллективе;
- овладеть чувством ответственности, дисциплинированности;
- иметь потребность к ведению здорового образа жизни.

Ожидаемый результат непосредственно проистекает из задач, поэтому должен отражать все три заявленные в задачах составляющие: обучение, развитие, воспитание личности учащегося.

Ожидаемым результатом прохождения программы должен стать интерес детей к спорту, в частности, к гиревому спорту, укрепление здоровья, формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий спортом, и дальнейшего перехода на дополнительную предпрофессиональную программу, пройдя индивидуальный отбор в соответствии с нормативными требованиями.

Формы проведения итогов: в программах физкультурно–спортивной направленности – соревнования, игра, показательные выступления, сдача ГТО.

Доступность реализации дополнительной общеобразовательной программы: в программе предусмотрено детям для формирования привычки к здоровому образу жизни, всестороннему подходу к воспитанию учащихся; детей талантливых (одарённых, мотивированных).

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный план

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе определяется календарным учебным графиком, который является приложением к программе и разрабатывается до начала каждого учебного года, согласовывается с заместителем директора по учебно - воспитательной работе и утверждается директором МБУ ДО «ДЮСШ».

Календарный учебный график соответствует санитарно-эпидемиологическим правилам и нормам, утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного 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». Начало учебного года - 1 сентября, окончание учебного года – 31 мая.

Примерный календарный учебный план СОГ

Год обучения (уровень)	Дата начало занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	01 сентября 2024г	31 мая 2025г	37	111	185ч в год/ 5 часа в неделю	3 раза в неделю
2 год обучения	01 сентября 2025г	31 мая 2026г	37	111	185ч в год/ 5 часа в неделю	3 раза в неделю
3 год обучения	01 сентября 2026г	31 мая 2027г	37	111	185ч в год/ 5 часа в неделю	3 раза в неделю

Примерный календарный учебный план БУ

Год обучения (уровень)	Дата начало занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	01.сентября 2024г	31 мая 2025г	37	185	331 ч в год/ 9 часа в неделю	5 раз в неделю
2 год обучения	01 сентября 2025г	31 мая 2026г	37	185	331 ч в год/ 9 часа в неделю	5 раз в неделю
3 год обучения	01 сентября 2026г	31 мая 2027г	37	185	331ч в год/ 9 часа в неделю	5 раз в неделю

Распределение учебных часов по дополнительной общеразвивающей программе «Спарта» СОГ (Таблица №3)

(таблица №3)

№	Название раздела программы, тема	Количество часов по учебным месяцам									всего	Формы контроля/промежуточной аттестации
		сен	окт	ноя	дек	январь	фев	мар	апр	май		
1	Теоретическая подготовка	2	1	1	1	1	1	1	1	1	10	Педагогическое наблюдение, фронтальный опрос
2	Общая физическая подготовка	6	8	8	8	7	7	7	7	7	65	Опрос, контрольные нормативы, педагогическое наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	4	4	5	5	5	6	6	5	5	45	Опрос, педагогическое наблюдение
4	Техническая и тактическая подготовка	4	4	4	6	6	6	6	5	4	45	Опрос, контрольные нормативы, педагогическое наблюдение
5	Участие в соревнованиях				1	1	1	1	1	1	6	Педагогическое наблюдение.
6	Тестирование, контрольные и передовые испытания		1	1	1	1	1	1	1	1	8	Педагогическое наблюдение, сдача нормативов
7	Восстановительные мероприятия	1	1	1					1	1	5	Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различных средств, при применении которых нужно учитывать возрастные особенности обучающихся.
8	Инструкторская,									1	1	Изучения протоколов,

	судейская практика											собеседования самоанализ, посещение заседаний
9	Общее количество часов	17	19	20	22	21	22	22	21	21	185	

Распределение учебных часов по дополнительной общеразвивающей программе «Спарта» БУ (Таблица №3)

(таблица №3.1)

№	Название раздела программы, тема	Количество часов по учебным месяцам									всего	Формы контроля/промежуточной аттестации
		сен	окт	ноя	дек	январь	фев	мар	апр	май		
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1		8	Педагогическое наблюдение, фронтальный опрос
2	Общая физическая подготовка	6	6	8	10	10	15	15	15	15	100	Опрос, контрольные нормативы, педагогическое наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	7	7	7	12	15	15	15	15	15	108	Опрос, педагогическое наблюдение
4	Техническая и тактическая подготовка	6	6	6	11	12	12	12	12	13	90	Опрос, контрольные нормативы, педагогическое наблюдение
5	Участие в соревнованиях				1	1	1	1	1	1	6	Педагогическое наблюдение.
6	Тестирование, контрольные и передовые испытания		1	1	1	1	1	1	1	1	8	Педагогическое наблюдение, сдача нормативов
7	Восстановительные мероприятия	2	1	1	1	1	1	1	1	1	10	Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различных средств, при применении которых нужно учитывать возрастные особенности обучающихся.
8	Инструкторская,									1	1	Изучения протоколов, собеседования самоанализ,

	судейская практика											посещение заседаний
9	Общее количество часов	22	22	24	37	41	46	46	46	47	331	

2.2. Условия реализации программы:

Реализация Программы обеспечивается педагогическими работниками и другими специалистами, имеющими соответствующее среднее профессиональное образование или высшее образование.

Осуществляется обеспечение спортивным инвентарем и оборудованием, проездом к месту проведения соревнований, питанием и проживанием (по необходимости), а также осуществляет медицинское обеспечение обучающихся в порядке и объемах, установленных учредителем образовательной организации.

Для тренировок по гиревому спорту, нацеленных на достижение максимально возможного результата необходимо:

- учебный кабинет, соответствующий санитарно-гигиеническим требованиям к данному виду деятельности и техники безопасности;
- беговая дорожка;
- гантели сборные (0,5-30 кг);
- гири весом 6,8,10,12,14,16,18,20,22,24,26,28,30,32,36,40 кг;
- скакалки;
- скамейка;
- помосты;
- тренажеры для проработки мышечных групп;
- стойки для гантелей, блинов;
- стойки для приседаний, жимов;
- скамьи для жима лежа;
- штанга сборная.

Особое место в организации учебно-тренировочного процесса отводится технике безопасности в процессе реализации Программы. Общие требования техники безопасности к проведению занятий. К занятиям спортивными и подвижными играми допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены. Во время занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на обучающихся различных опасных факторов получение травм при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падении на мокром, скользком полу или площадке.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая

обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы.

При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой. Обучающиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2.3. Формы аттестации.

Освоение дополнительной общеразвивающей программы сопровождается процедурой аттестации обучающихся в формате - оценка показателей развития

физических качеств и двигательных способностей.

Аттестация проводится в соответствии с учебным планом учреждения в установленные сроки по приказу учреждения.

По завершении общеразвивающей программы осуществляется выпуск обучающихся, и в дальнейшем продолжить обучение по избранному виду спорта – гиревой спорт, можно на дополнительной предпрофессиональной программе «Гиревой спорт» (базовый уровень), пройдя индивидуальный отбор, но нормативным требованиям соответствующего уровня предпрофессиональной программы.

Обучающимся, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить повторное обучение на ознакомительном уровне.

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе тренера-преподавателя. При этом выполняется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала.

Формы аттестации:

Текущий контроль:

- уровень посещаемости занятий;
- количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней.

Итоговый контроль:

освоение программы завершается итоговой аттестацией, проводимой в формате:

- теоретическая подготовка - оценка знаний и умений применять программный материал на практике - в форме собеседования;
- оценка показателей развития физических качеств и двигательных способностей, сдача нормативов по ОФП, СФП, ТТП.

Итоговая аттестация основывается на индивидуальном подходе к каждому ребенку.

Для проведения аттестации тренер-преподаватель готовит: спортивный инвентарь, место проведения, тесты, лист участия детей в контрольных испытаниях.

При проведении контрольных упражнений следует обратить внимание на создание единых условий выполнения их для всех обучающихся. В контрольных упражнениях дается определенное количество попыток, учитывается лучший результат по 5-и бальной шкале.

Результаты заносятся в протокол и хранятся в образовательном учреждении.

2.4. Методические материалы.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным

принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное расширение области теоретических знаний и практических умений, и навыков воспитанников.

Тренер-преподаватель может самостоятельно подбирать упражнения по видам подготовки, но при обязательном соблюдении принципов - от простого к сложному, от известного к неизвестному — на которых должен строиться тренировочный процесс, дающий возможность последовательно обучать детей новым, более сложным двигательным действиям.

Основная форма учебно-тренировочное занятие. Оно строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями учебного процесса. К занятию предъявляются следующие основные требования:

1. Воздействие учебно-тренировочного занятия должно быть всесторонним - воспитательным, оздоровительным и специальным.
2. Содержание учебно-тренировочного занятия должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков.
3. В процессе учебно-тренировочного занятия нужно применять разнообразные средства и методы обучения, что обусловлено постоянным усложнением задач, динамикой сдвигов и адаптационными процессами.
4. Каждое отдельное учебно-тренировочное занятие должно иметь неразрывную связь с предшествующими и последующим и должно быть комплексным.

Структура учебно-тренировочного занятия состоит из трех частей: подготовительная (или разминка), основная и заключительная. Особенности же формальной структуры занятия и отдельных ее компонентов определяются, исходя из сложности комплекса решаемых задач.

Целью *подготовительной части* является разминка, в ходе которой осуществляется подготовка занимающегося к выполнению специальных приемов и упражнений физической подготовки.

Основная часть строится в порядке последовательного выполнения заданий

(упражнений), обеспечивающих решение как главной, так и дополнительных задач занятия. Такое ранжирование физических нагрузок по направленности на решение какой-либо задачи осуществляется не только последовательностью выполнения упражнений, но также их объемом и интенсивностью.

Заключительная часть тренировочного занятия чаще всего называют заминкой.

Смысл ее — в обеспечении переключения функциональных систем организма на восстановительный режим, т. е. на ускорение восстановительных процессов. Плавный переход от интенсивной тренировки к отдыху предупреждает возможные функциональные нарушения, которые могут возникнуть у при резком прекращении напряженной тренировки, особенно у тех, кто мало тренирован и не имеет достаточного опыта самостоятельных занятий.

Дозировка физической нагрузки учебно-тренировочного занятия определяется

следующими показателями:

- общая продолжительность тренировки;
- объем нагрузки;
- интенсивность тренировки;
- пульсовая стоимость нагрузки.

Общая продолжительность тренировки определяется временем, затраченным на тренировочную работу.

Понятие “*объем*” тренировочной нагрузки относится к продолжительности ее воздействия и суммарному количеству работы, выполненной за время отдельного тренировочного упражнения, серии упражнений в определенное время.

Объем тренировочных нагрузок может быть определен в различных циклах тренировки и, как правило, выражается следующими параметрами: количеством тренировочных дней; количеством тренировочных занятий.

Количественные показатели: суммарное время тренировочной работы и количество тренировочных занятий - позволяют планировать и оценивать объем нагрузок, как для группы, так и индивидуально, распределять его в тренировочном процессе любого периода работы и сравнивать объемы нагрузки аналогичных периодов.

Понятие “*интенсивность*” движений в спорте обычно определяется количеством движений в единицу времени или количеством движений и интенсивностью работы всего организма спортсмена при достижении им определенной или максимальной скорости движения.

Выражение интенсивности тренировочных воздействий через количественные характеристики моторной плотности не только учитывает величину выполненной работы, но и позволяет планировать и задавать определенную интенсивность работы тренировочного занятия или его частей. Интенсивность тренировочных воздействий должна меняться в зависимости от задач тренировки. Реализация запланированных величин интенсивности нагрузки осуществляется только с помощью специальных схем, состоящих из структурно-функциональных единиц нагрузки и содержащих определенную моторную плотность.

Между предельными показателями объема и интенсивности нагрузки существуют обратно пропорциональные соотношения. Максимальные по интенсивности нагрузки могут длиться лишь от долей секунды до нескольких секунд. Предельные же по объему нагрузки могут иметь лишь относительно невысокую интенсивность. Чем выше интенсивность какого-либо упражнения, тем меньше возможный объем нагрузки, и наоборот.

Существует несколько физиологических методов для определения интенсивности нагрузки. Одним из наиболее удобных показателей служит частота сердечных сокращений. Сердечно-сосудистая система чутко реагирует на изменения внешней и внутренней среды. Ввиду большой динамичности ЧСС, изменения ее уровня четко характеризуют меняющуюся величину функционального напряжения организма в процессе выполнения физической нагрузки. Поэтому при контроле за величиной физической нагрузки применяется оперативная

пульсометрия, т.е. быстрое определение ЧСС по данным кратковременного единичного подсчета.

Определение ЧСС методом пульсометрии - один из наиболее простых, доступных и достаточно информативных показателей функционального состояния кровообращения. ЧСС чаще всего измеряется при пальпации височной, сонной, лучевой артерий и по сердечному толчку.

ЧСС в покое и при небольшом учащении удобно определять пальпаторным методом на лучевой артерии. Для этого накладываются 2-3 пальца разноименной кисти на область запястья (в месте, где отчетливо прослушивается биение пульса). Пульс рекомендуется подсчитывать в покое по 10-секундным отрезкам 2-3 раза подряд, чтобы получить достоверные данные и заметить нарушение сердечного ритма (аритмию). При недостаточном навыке пульс подсчитывают за 15 или 30 сек. После нагрузки ЧСС лучше подсчитывать в области височной, сонной артерий или в месте проекции верхушки сердца (область 4-5 межреберья, под грудной мышцей).

2.5. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы.

1. Общие требования безопасности.

1.1. К занятиям допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда (технике безопасности).

1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по спортивным и подвижным тренировкам возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: — травмы при столкновениях, нарушениях, нарушении правил проведения занятий, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.

1.4. Занятия должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с

нескользкой подошвой.

1.5. При проведении занятий должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой медицинской помощи при травмах.

1.6. Тренер - преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила противопожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.7. О каждом несчастном случае с обучающимся тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую медицинскую помощь пострадавшему.

1.8. В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающийся должны соблюдать правила проведения занятия, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены

1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с

правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергается внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Надевать спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот, баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования.

2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

2.4. Провести разминку, тщательно проверить спортивный зал.

3. Требования безопасности во время занятий.

3.1. Приступать к основной нагрузке только после разминки.

3.2. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера - преподавателя.

3.3. Запрещается заниматься с гирями в отсутствие тренера - преподавателя.

3.4. Выполнять упражнения с гирями только на специальном помосте.

3.5. Соблюдать дистанцию при выполнении упражнений, чтобы сорванная гиря не травмировала окружающих.

3.6. Не выполнять упражнения с гирями влажными ладонями, при наличии мозолей на них.

3.7. Внимательно слушать и выполнять команды тренера - преподавателя занятий.

4. Требования безопасности во время аварийных ситуаций.

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую

помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости – отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку спортивного зала.

5.2. Тщательно проверить спортивный зал.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

Особые требования предъявляются к местам проведения занятий и спортивному инвентарю. Спортивные залы и размещение в них оборудования должны соответствовать строительным нормам, а также правилам по технике

электробезопасности и пожаробезопасное для общеобразовательных и детско-юношеских спортивных школ. Количество мест в спортивном зале во время проведения массовых мероприятий устанавливается из расчета 0,7 м² на одного спортсмена. Заполнение зала сверх установленной нормы запрещается.

Полы спортивных залов должны быть упругими, без щелей и заступов, иметь ровную, горизонтальную и нескользкую поверхность, окрашенную эмульсионной или силикатной краской (чтобы не деформировались от мытья), начинать занятия можно только в помещении с сухими и чистыми полами.

Стены спортивных залов должны быть ровными, гладкими, окрашенными в светлые тона на всю высоту панелей красками, позволяющими легко производить влажную уборку помещения; до высоты 1,8 м стены не должны иметь выступов, а выступы, обусловленные конструкцией зала, следует закрыть панелями на ту же высоту.

Приборы отопления ограждают сетками или щитами, которые не должны выступать из плоскости стены. Оконные проемы располагаются по продольным стенам, окна должны иметь защитные ограждения от ударов мяча, а также фрамуги, открывающиеся с пола, и солнцезащитные приспособления.

Спортивный зал и прилегающие к нему рекреации должны быть оборудованы пожарным щитом с набором ручного противопожарного инвентаря. Открытые спортивные площадки располагаются в спортивной зоне на расстоянии не менее 10 м от зданий. Спортивная зона должна иметь ограждение по периметру высотой 0,5—0,8 м.

2.6. Рабочая программа воспитания.

Цель: создание условий для формирования физически здоровой личности, для повышения мотивации достижений высоких результатов в выбранном виде спорта.

Задачи:

- обеспечение комфортной среды для всех обучающихся, способствующей сохранению и укреплению здоровья;
- пропаганда здорового образа жизни;
- создание благоприятных условий для самореализации личности ребёнка;
- совершенствование патриотического воспитания;
- укрепление связей семья-школа.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер – преподаватель проводит её во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время. Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся общечеловеческих ценностей, серьёзное внимание обращается на этику спортивной борьбы.

Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной

работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения своих подопечных во время их выступлений, тренер-преподаватель может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

Направления работы:

1. Общественно – патриотическое направление.

- формирование у детей патриотизма, нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм).
- проведение спортивных мероприятий, посвящённых памятным датам. Принимать активное участие в мероприятиях улуса.
- работа с родителями.

2. Работа родительских комитетов на отделениях.

- родительские собрания по группам.
- общешкольные родительские собрания.
- привлечение родителей к организации интересных, насыщенных мероприятий, спортивных соревнований.

3. Культурно – просветительское направление.

- экскурсии по городу (музеи), в другие населённые пункты.
- посещение театра, кино.
- традиционные мероприятия в группе (день рождения)

4. Нравственно- правовое направление.

- беседы о культуре поведения;
- беседы в рамках программы «Подросток закон».
- беседы о профилактике ДТП.
- индивидуальная беседа с воспитанниками.
- бережное отношение к спортивному инвентарю
- беседы по технике безопасности во время тренировочных занятий и спортивных мероприятий.
- беседа по профилактике табакокурения, наркотических средств и антидопингу.

Одна из причин разрыва знаний и поведения спортсменов кроется в неумении тренера выстроить методику передачи знаний по вопросам морали и права, обеспечить связь знаний с личным нравственным опытом спортсмена.

Формирование нравственного сознания по преимуществу связано с методами

словесного воздействия на личность. Используемые тренером рассказ, беседа, диспут раскрывают сущность норм морали, спортивной этики, труда, учения, здорового образа жизни. При всем значении словесных методов следует учитывать, что наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой учебно-тренировочной деятельности спортсмена.

Важное место принадлежит обретению нравственных привычек, которые формируются, прежде всего, на основе потребности поступать при любых обстоятельствах так, а не иначе. Состав нравственных привычек многообразен. Их разделяют на индивидуальные (например, привычка ежедневно делать утреннюю разминку, гигиенические процедуры и др.) и социальные (отношение к товарищам по команде, вежливость и т.д.).

Формирование нравственных привычек требует ежедневного упражнения в их применении. Необходима опора на положительный пример. Юный спортсмен должен видеть, что от него требуют, и как эта привычка реализуется в поведении, как она должна быть им усвоена. Тренеру следует соблюдать ко всем учащимся единые требования в различных условиях спортивной деятельности.

Итогом воспитательной работы является преобразование нравственных понятий в жизненную позицию личности спортсмена, в нравственные убеждения. Эффективность процесса нравственного воспитания должна оцениваться степенью слияния понимания нравственных норм с поведением спортсмена. Процесс формирования нравственного поведения и привычек часто связан с необходимостью использования методов педагогической коррекции (поощрения и наказания).

Основное педагогическое значение этих методов заключается в том, что в одном случае они закрепляют нравственно-ценный поступок (поощрение), в другом - тормозят негативные поступки, вызывая чувство стыда,

неудовлетворенности своим поведением, дискомфорта пребывания в коллективе (наказание).

Поощрять нужно не столько за конечный результат, к которому стремится ученик на тренировочных занятиях или соревнованиях, сколько за усилия и трудолюбие, которые были проявлены на пути к достижению этого результата.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции только руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Одна из главных особенностей спортивной деятельности - большое влияние на спортсмена личности тренера. Для подростка, увлеченного спортом, тренер становится тем эталоном, по которому он учится жить, мерками которого измеряются все достоинства и недостатки. Стоит тренеру лишь раз нарушить привычные нормы, установленные правила – и многое может быть потеряно. Эффективная воспитательная работа предполагает постоянное изучение тренером внутреннего мира ученика, наиболее типичных свойств его личности, особенностей

мышления, обстоятельств жизни в семье, учебы в школе, взаимоотношений с товарищами. Только знание ученика может позволить правильно оценить его поведение, увидеть за внешней стороной поступков их побудительные причины. Следует учитывать, что в спортивную школу зачастую приходят юноши и девушки со сложившимися в основном нравственными убеждениями, определенным характером. Формирование личности юного спортсмена определяется многочисленными социальными факторами. Поэтому воспитательные воздействия должны подбираться с учетом особенностей личности спортсмена, мотивов его поведения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения надо подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важными методами нравственного воспитания являются поощрение и наказание. Поощрение спортсмена выражается в положительной оценке его действий и поступков. Оно может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена. Наказание спортсмена может выражаться в форме осуждения, отрицательной оценке поступков и действий спортсмена.

Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий,

соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайны.

Основные критерии и показатели оценки состояния воспитательной работы:

- степень соответствия результатов воспитательного воздействия целям воспитательной работы;
- соответствие хода и результата воспитательной работы научным основам, программе и закономерностям воспитательного процесса;
- соответствие действий и поступков спортсменов целям воспитания;
- соответствие характера отношений и нравственной атмосферы в спортивном коллективе целям и задачам воспитательной работы.

Для оценки используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, опрос тренеров, врачей, спортсменов, родителей спортсменов, анализ практических дел и поступков спортсменов, их тренеров, всего коллектива, оценка состояния дисциплины и другие.

Список литературы.

Нормативно-правовые акты:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20

Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. № 09-3242 Министерства образования и науки Российской Федерации.

Литература по виду спорта:

1. Воротынцев, А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А.И. Воронинцев. – М.: Советский спорт, 2002. – 272 с.: ил.
2. Гиревой спорт в России, пути развития и современные технологии в подготовке спортсменов высокого класса: Всероссийская научно-практическая конференция / сост. И.В. Морозов. – Ростов н/Д: Рост. гос. строительный ун-т, 2003. – 108 с., ил.
3. Гиревой спорт: Правила соревнований. – Рыбинск: Президиум ВФГС, 2009. – 12 с.
4. Дворкин, Л.С. Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 384 с.
5. Добровольский, С.С. Техника гиревого двоеборья и методика ее совершенствования: Учебное пособие / С.С. Добровольский, В.Ф. Тихонов. – Хабаровск: ДВГАФК, 2008. – 108 с.: ил.
6. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.:ФиС, 1980. – 24 с.
7. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник/- М.: Физическая культура, 2010 — 208 с.

8. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: Монография./- М.: Физическая культура, 2010 — 240 с.
9. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. - 2-е изд., перераб. И доп. - М: Спорт Академ Пресс, Физкультура и спорт, 2006. - 312 с.

Перечень интернет ресурсов:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации // <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Академия повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования РФ // <http://www.apkppro.ru>
3. Библиотека международной спортивной информации // <http://bmsi.ru/>
4. Виртуальный ресурс ФизкультУРА // <http://www.fizkult-ura.com/judo>
5. Методическая служба // <http://metodist.lbz.ru/>
6. Правовая информация // <http://www.pravinfo.ru/index.htm>
7. Министерство образования и науки РФ // <http://www.mon.gov.ru>
8. Учебно-методическое и информационное обеспечение <http://www.vfgs.ru/>

Приложение.

**Тестирование, контрольные и переводные испытания
Комплекс контрольных нормативов по общей физической подготовке (юноши)**

Таблица №4.

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	До 1 года	Свыше 1 года		До 1 года	Свыше 1 года	
	Общая физическая подготовленность					
Бег 30м, с.	5,7	5,6	5,5	5,8	5,7	5,6
Челночный бег 3x10м, с.	9,4	9,2	9,0	9,8	9,6	9,4
Прыжок в длину с места, м.	160	170	180	160	170	180
Бег 3000м, мин.	13,50	13,10	12,36	-	-	-
	Специальная физическая подготовленность					
Выкрут прямых рук вперед назад (ширина хвата), см	60	55	50	60	50	45
Упражнение толчок с гирей 12 кг	30	80	120	-	-	-
Упражнение рывок с гирей	100	150	190	40	75	110

12кг, 8 кг.						
-------------	--	--	--	--	--	--

Таблица 5

Календарный план воспитания работы:

№ п/п	Название мероприятий, события	Форма проведения	Сроки проведения
1	«Дни открытых дверей» – работа отделений и проведение мероприятий по привлечению детей в спортивную секцию	беседа	Сентябрь, май
2	Акции «Спорт против терроризма» (Спортивные соревнования)	беседа	Октябрь
3	- Организация и участие в проведении «Дня безопасности» - беседа на тему «Профилактика травматизма и несчастных случаев с детьми на дорогах»	беседа	В течения года
4	Спортивные мероприятия «Мы за здоровый образ жизни»	беседа	В течения года
5	Проведение мероприятий в рамках «Спорт против наркотиков»	беседа	Февраль
6	Посещение семей детей группы риска и наблюдающихся семей	беседа	В течения года
7	Индивидуальные работы с родителями	беседа	В течения года
8	Проведение тренерским составом в течении уч. года бесед на темы: <ul style="list-style-type: none"> • «Ущерб здоровью наносимый табаком» • Жизнь прекрасна без наркотиков» 	беседа	В течения года

	<ul style="list-style-type: none"> • «Спайсы в чем вред, отличие от курения» • «Допинг и спорт» • «Умеешь ли ты решить свои проблемы» • «Алкоголь и спорт» • «Если тебе трудно, это не значит, что не стоит жить» • Вредные сайты интернета • Патриотическое воспитание • «Мы разные, но мы вместе» о взаимоотношениях в команде • «Пристрастия, уносящие жизнь» • «Уголовная ответственность в 14 лет» • «Мир и терроризм» 		
--	--	--	--