

Министерство спорта Российской Федерации

РЕКОМЕНДОВАНО

Председатель Федерального
учебно-методического объединения
в системе высшего образования
по укрупненной группе специальностей
и направлений подготовки
49.00.00 Физическая культура и спорт

 С.П. Евсеев

«08» апреля 2026 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ
ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ГИРЕВОМ СПОРТЕ

Санкт-Петербург, 2026

Содержание

1.	Общая характеристика дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	4
1.1.	Нормативная правовая база разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	4
1.2.	Цель и задачи дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	5
1.3.	Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимые для освоения программы.....	7
1.4.	Планируемые результаты обучения.....	8
1.5.	Нормативная трудоемкость обучения.....	11
1.6.	Документ, выдаваемый после завершения обучения.....	11
1.7.	Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	11
2.	Содержание дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	11
2.1.	Календарный учебный график.....	11
2.2.	Учебный план.....	12
2.3.	Рабочие программы учебных разделов.....	14
3.	Результаты освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	29
4.	Оценка качества освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	31
5.	Кадровое обеспечение образовательного процесса.....	37
6.	Разработчики дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	38
7.	Учебно-методическое обеспечение курса.....	39

1. Общая характеристика дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Цель освоения вида профессиональной деятельности: формирование профессиональных навыков и умений, необходимых будущим тренерам и педагогам по физической культуре для успешного решения основных задач физического воспитания в различных образовательных учреждениях и спортивных организациях.

Основные задачи курса – содействовать формированию у слушателей целостного представления о профессиональной деятельности специалиста по физической культуре и спорту на примере «Гиревого спорта».

Изучение данной дисциплины предполагает:

- обеспечить готовность к практической реализации, установленных программой дисциплины общекультурных и профессиональных компетенций;
- обеспечить овладение профессиональной подготовленностью по дальнейшему развитию гиревого спорта как средства обеспечения физического и нравственного здоровья различных групп населения и как одного из популярных в России видов спорта;
- подготовить тренеров, владеющих системой современных научных знаний о закономерностях процессов обучения и тренировки, формах и методах организации, планирования и управления многолетней спортивной подготовкой в гиревом спорте;
- сформировать компетенции на основе глубоких знаний и практической готовности к самостоятельному, творческому решению воспитательных, оздоровительных, тренировочных задач в различных звеньях физкультурно-спортивной отрасли;
- обеспечить готовность к организации, планированию и управлению спортивной деятельностью, нацеленную на подготовку квалифицированных гиревиков;
- научить владению организационно-управленческими и финансово-хозяйственными компетенциями, методикой научных исследований, использованию информационных технологий в профессиональной деятельности;
- научить внедрению в практику достижений отечественных и зарубежных специалистов, стимулировать к собственным инновационным разработкам, созданию на этой основе предпосылок к дальнейшему усовершенствованию в избранной физкультурно-спортивной деятельности.

Практический раздел дисциплины направлен на формирование педагогических умений и навыков, необходимых в будущей профессиональной деятельности слушателей. Изучение дисциплины способствует овладению основами техники и методики обучения «Гиревого спорта», формирует навыки организации и проведения соревнований, использования физических упражнений с целью совершенствования физических качеств. Формирование компетенций по проведению спортивной тренировки, совершенствование общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности.

Форма обучения – очно-заочная, с использованием дистанционных образовательных технологий, которая сочетает контактную работу обучающихся с преподавателем (в том числе с применением дистанционных образовательных технологий), включает в себя занятия лекционного типа, и (или) занятия семинарского типа, и (или) групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с преподавателем.

1.1 Нормативная правовая база разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Нормативную правовую базу разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Организация спортивной подготовки в гиревом спорте» составляют:

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

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013 года №499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 15 ноября 2013 года №1244 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013 года №499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;

Содержание программы учитывает требования профессиональных стандартов:

– Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (уровень бакалавриат), утвержденного, приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 г. № 940;

– Профессиональный стандарт "Тренер", утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 марта 2019 г. № 191н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25 апреля 2019 г., регистрационный № 54519);

– «Спортивный судья», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 23 октября 2015 г. № 769н;

– Устав образовательной организации.

1.2. Цель и задачи дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Цель программы: совершенствование профессиональных компетенций специалистов сферы физической культуры и спорта, характеризующихся:

– способностью реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся; необходимых для выполнения следующих видов деятельности в рамках имеющейся квалификации:

Обобщенные трудовые функции		Трудовая функция	
код	наименование	наименование	код
	Осуществление тренировочного процесса, руководство состязательной деятельностью спортсменов на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической подготовленности, соответствующей специфике вида спорта	C/02.5
	Проведение тренировочных мероприятий и осуществление руководства состязательной деятельностью спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства	Совершенствование специальных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма спортсменов	D/02.6
		Планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства	D/04.6

	Руководство организацией и судейством спортивного соревнования	Руководство обеспечением выполнения правил по виду спорта при подготовке спортивных соревнований	Н/01.6
--	--	--	--------

Цель ДПП ПК: Совершенствование профессиональных компетенций, обучающихся в области организации деятельности образовательных учреждениях, спортивных организациях и судейской практики физкультурных и спортивных мероприятий, в рамках которых предусмотрено формирование профессиональных навыков и умений, необходимых будущим тренерам и педагогам по физической культуре для успешного решения основных задач физического воспитания в различных образовательных учреждениях и спортивных организациях.

Задачи ДПП ПК:

Обучающийся должен решать следующие профессиональные задачи:

- формировать разностороннюю общую и специальную физическую, технико-тактическую, психологическую и теоретическую подготовленность занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки по национальным видам спорта.
- проведение спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации и обеспечение безопасности в спортивном сооружении и на его территории;
- обеспечение безопасности и профилактика травматизма занимающихся в образовательных и физкультурно-спортивной организации;
- организация в учреждении работы по подготовке и проведению соревнований по «Гиревому спорту»;
- организация физкультурно-спортивной работы в школьном и студенческом спортивном клубе.

1.3 Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимые для освоения программы

Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимому для освоения программы: к освоению ДПП допускаются: лица, имеющие высшее (высшее профессиональное), среднее специальное профильное образование; лица, получающие высшее образование.

1.4 Планируемые результаты обучения

Имеющаяся квалификация (требования к слушателям): высшее образование в области						
Виды деятельности	Трудовая функция (код)	Трудовые действия	Компетенции	Знания	Умения	Имеет опыт (владения)
Осуществление тренировочного процесса, руководство состязательной деятельностью спортсменов на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	С/02.5	Формирование Разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической подготовленности, соответствующей специфике вида спорта (С/02.5)	ОПК-4: Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта	- знает историю развития и современное состояние «Гиревого спорта», его место и значение в физической культуре, науке и образовании; - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) по «Гиревому спорту»	- использует методы, средства и методические приемы при проведении занятий по «Гиревому спорту» в зависимости от поставленных задач; - объясняет технику выполнения упражнений, ставить двигательную задачу по «Гиревому спорту»	- владеет опытом выполнения и демонстрации основных двигательных действий в «Гиревом спорте»; - владеет техникой «Гиревого спорта» на уровне выполнения контрольных нормативов
Проведение тренировочных мероприятий и осуществление руководства состязательной деятельностью спортсменов на этапе	D/02.6 D/04.6	Совершенствование специальных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма спортсменов (D/02.6)	ПК-1: Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на	- знает основные принципы, средства и методы спортивной тренировки, основные виды подготовки в спорте; - основы методики спортивной подготовки (физической, технической, тактической,	- умеет применять современные способы и формы перспективного, текущего и оперативного планирования в «Гиревом спорте»	- владеет опытом разработки плана и программы проведения массового просмотра и тестирования детей с целью ориентирования

совершенствования спортивного мастерства		Планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства (D/04.6)	этапах спортивной подготовки	психологической, интегральной) в «Гиревом спорте»		их на занятия по «Гиревому спорту»; - планирования тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по «Гиревому спорту»
Руководство организацией и судейством спортивного соревнования	Н/01.6	Руководство обеспечением выполнения правил по виду спорта при подготовке спортивных соревнований	ОПК-13: Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта	- знает методику организации и проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий; - правила соревнований по «Гиревому спорту», нормы, требования для присвоения спортивных разрядов и званий, условия их выполнения	- умеет планировать проведение спортивных соревнований, физкультурно- оздоровительных и спортивно- массовых мероприятий; - организовывать и проводить судейство детских спортивных соревнований по «Гиревому спорту»	- владеет опытом подготовки положения о соревновании; - определения графиков проведения и программ (сценарных планов) спортивных, спортивно- массовых мероприятий, праздников

В результате освоения программы слушатель должен:

Знать:

- историю возникновения и современное состояние «Гиревого спорта»;
- основы теории и методики обучения базовым технологиям «Гиревого спорта»;
- причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений и средства для их устранения;
- принципы устройства сооружений, тренажеров и снарядов для занятий по «Гиревому спорту»;
- приемы общения с коллективом и каждым индивидуумом в условиях тренировочного и соревновательного процесса;
- основы техники безопасности при занятиях по «Гиревому спорту»;
- условия возникновения травматизма и пути их профилактики;
- организацию и особенности проведения занятий с людьми различного пола и возраста;

Уметь:

- формировать цели и задачи по обучению по «Гиревому спорту» с учетом возраста, пола и подготовленностью занимающихся;
- планировать индивидуальные и групповые уроки по начальному обучению по «Гиревому спорту» среди занимающихся, различного пола и возраста;
- организовывать и проводить соревнования и физкультурно-массовые мероприятия по «Гиревому спорту»;
- оценивать эффективность используемых средств и методов формирования и совершенствования двигательной активности при занятиях по «Гиревому спорту»;
- использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности занятий по «Гиревому спорту»;
- применять комплекс средств и методов формирования у занимающихся представлений и потребности здоровому образу жизни, навыков соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля над состоянием своего организма;
- подбирать адекватные средства и методы для начального обучения технике по «Гиревому спорту»;

Иметь практический опыт деятельности:

- способами демонстрации техники соревновательных и специально подготовительных упражнений в «Гиревом спорте»;
- профессиональной терминологии;
- методикой обучения по «Гиревому спорту»;
- способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок;
- навыками оформления учебно-тренировочной документации;
- навыками судейства соревнований по «Гиревому спорту»;
- основными методами, способами и средствами получения, хранения, переработки информации;

1.5 Нормативная трудоемкость обучения

Трудоемкость обучения по ДПП ПК – 152 часа, включая все виды аудиторной и внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы слушателя. Общий срок обучения – 4 недели.

1.6 Документ, выдаваемый после завершения обучения

Удостоверение о повышении квалификации установленного образца.

1.7 Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Реализация программы предполагает наличие:

- учебной аудитории для проведения лекционных, семинарских и практических занятий; Оборудование и техническое оснащение учебной аудитории:
 - компьютеризированное рабочее место для преподавателя;
 - рабочие места для слушателей;
 - мультимедийный проектор, экран;
 - доступ слушателей к учебно-методической, нормативно-правовой и научной литературе: учебникам, книгам, журналам;
 - демонстрационные комплекты учебно-наглядных пособий (таблицы, рисунки, схемы, слайды);
 - технические средства обучения: компьютеры, оснащенные программными пакетами Excel for Windows-2010, Word for Windows-2010, PowerPoint- 2010 с доступом к библиотечным и сетевым источникам информации; программное обеспечение общего и профессионального назначения. Физкультурно-оздоровительный комплекс для проведения семинарских занятий, включающий в себя оборудованные спортивные и тренажерные залы, бассейн и другие помещения, необходимые для занятий.

Ресурсы удаленного доступа (INTERNET):

1. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – 2022. – Режим доступа : [http:// minsport.gov.ru](http://minsport.gov.ru)
2. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации [Электронный ресурс]. – 2022. – Режим доступа: <http://minobrnauki.gov.ru>
3. Министерство просвещения Российской Федерации [Электронный ресурс]. – 2022. – режим доступа: <http://edu.gov.ru>

2. Содержание дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

2.1 Календарный учебный график

Неделя обучения					
Форма обучения	1	2	3	4	Итого часов
Дистанционное обучение (лекционные и практические занятия) (через платформы ZOOM, Skype, Moodle)	14 ч	8 ч	8 ч	6 ч	40
Лекции (в режиме on-line) (через платформы ZOOM, Skype, Moodle)	18 ч				18
Практические занятия (очные)		20 ч	18ч		38
Консультации по СРС, (в режиме on-line) (через платформы ZOOM, Skype, Moodle)	6 ч	13 ч	14 ч	13 ч 6 ч Подготовка ИАР	46 6
Итоговая аттестация (в режиме on-line) (через платформы ZOOM, Skype, Moodle)				4 ч Защита ИАР	4
Итого в неделю	38	41	40	29	148

Учебные занятия проводятся согласно расписанию, утвержденному проректором по учебно-воспитательной работе ЧГИФКиС.

2.2 Учебный план

Министерство спорта Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Чурапчинский государственный университет физической культуры»
Факультет дополнительного профессионального образования

УТВЕРЖДАЮ:
Ректор ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС»,

«__» _____ 20__ г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
дополнительной профессиональной программы повышения квалификации
Теория и методика избранного вида спорта (Гиревой спорт)

№ п/п	Наименование учебных дисциплин (разделов, модулей), тем	Трудоемкость всего в часах	Трудоемкость по видам работ в часах:						самостоятельная работа	Форма контроля
			аудиторные учебные занятия:			Электронное обучение с применением ДОТ				
			всего	лекции	практические	всего	лекции	практические		
1 Базовый раздел		24	2	2		18	6	14	2	зачет
1.1	Характеристика современного развития гиревого спорта и перспективы развития	6				6	2	4		
1.2	Принципы, задачи, средства и методы обучения в гиревом спорте	6				4	2	2		
1.3	Формы организации и содержание занятий в гиревом спорте	8				4	2	2	2	
1.4	Особенности охраны здоровья в процессе подготовки гиревиков	4	2	2		2		2		
2 Вариативные модули		114	36	16	20	38	17	21	44	зачет
2.1	Система упражнений гиревиков	10	4		4	4	2	2	2	
2.2	Методика обучения упражнениям с гирями и техника их выполнения	24	8	2	6	8	4	4	8	
2.3	Программа подготовки спортсменов-гиревиков для ДЮСШ и СДЮШОР	12	4	2	2	2	2		6	
2.4	Организации тренировочного процесса у спортсменов групп начальной подготовки в гиревом спорте	12	4	2	2	4	2	2	4	
2.5	Система подготовки спортсменов высокой квалификации в гиревом спорте	12	2		2	6	2	2	4	
2.6	Организация соревнований по гиревому спорту и правила судейства	15	6	2	4	3		3	6	
2.7	Подготовка и выполнение норматива испытаний ВФСК ГТО в упражнении рывок гири	9	2	2		3	1	2	4	
2.8	Особенности психологической подготовки гиревиков	12	2	2		4	2	2	4	

2.9	Система восстановления спортивной работоспособности в гиревом спорте	10	2	2		4	2	2	4	
2.10	Антидопинговые мероприятия в подготовке гиревиков	6	2	2		2		2	2	
	Подготовка к ИАР	6								
	Итоговая аттестация	4	4							Защита ИАР
	ИТОГО	148	42	18	20	54	23	31	46	

СОГЛАСОВАНО:

Проректор по учебно-воспитательной работе

Е.В. Коркин, к.п.н.

Декан ФДПО

М.А. Манасытова, к.п.н.

Заведующий кафедрой СПиНВС

В.Н. Алексеев

2.3 Рабочие программы учебных разделов

1.1 Характеристика современного развития гиревого спорта и перспективы развития

Лекции

Гиревой спорт как разновидность тяжелой атлетики. История возникновения и развития гиревого спорта. Гиревой спорт в международном спортивном движении.

Спортивные дисциплины у мужчин и женщин.

Развитие гиревого спорта в России. Результаты российских гиревиков на международной арене.

Гири, как наиболее доступное средство для физического совершенствования человека, не требующее больших материальных затрат, стало привлекательным для большого количества населения,

Гиревой спорт как средство всестороннего физического развития, как массовое средство оздоровления, как средство профессиональной прикладной подготовки молодежи к труду и обороне страны (ГТО), сдаче нормативов Всероссийского комплекса «Физкультура и здоровье», как вид массового юношеского вида спорта и спорта высших достижений.

Включение гиревого спорта в IV-VI ступени Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и как вариативный компонент в школьную программу. Пути реализации данных федеральных проектов.

1.2. Принципы, задачи, средства и методы обучения

Лекция

Особенности построения процесса обучения в гиревом спорте. Определение понятий: «знания», «умения», «навык». Основной путь обучения от сообщения знаний к формированию умений и навыков. Система методов обучения и тренировки, их зависимость от системы задач. Последовательность решения задач обучения. Содержание процесса обучения.

Реализация дидактических принципов при обучении. Суть принципов и их реализация при обучении в гиревом спорте: воспитывающего обучения, научности, сознательности и активности, доступности, сочетания индивидуального и коллективного в обучении, наглядности, систематичности и последовательности, прочности.

Методы передачи знаний: словесные и наглядные (слово, показ).

Технические средства обучения (аудио, визуальные и аудиовизуальные). Методы контроля знаний. Методы программированного обучения (линейные, разветвленные и адаптивные программы).

Методы разучивания (целостный, по частям и комплексный). Методы контроля умений. Способы предупреждения и исправления ошибок.

Методы тренировки (упражнения и варьирования). Технические средства тренировки (тренажеры). Соревнования как основной метод контроля степени совершенства навыка. Выявление и исправление недостатков подготовленности гиревика (достаточность и надежность навыка).

Особенности обучения подростков и юношей, девушек.

Особенности обучения основным и вспомогательным упражнениям.

Особенности обучения подготовительным упражнениям.

Практические занятия

По заданию преподавателя слушатели проводят анализ принципов, системы методов и средств обучения, контроля и эффективности процесса усвоения знаний, умений и навыков гиревого спорта.

Контроль

Сообщение слушателей по отдельным вопросам темы:

- определение понятий: «воспитание», «обучение», «принципы», «знания», «умения», «навык», задачи обучения, средства обучения, методы обучения, разучивание, тренировка, упражнение;
- содержание процесса передачи знаний;
- способы контроля знаний;
- технические средства передачи знаний (аудио, видео, аудиовизуальные);
- содержание процесса разучивания, место разучивания в учебных и учебно-тренировочных занятиях;
- контроль умений и способы исправления ошибок;
- содержание процесса тренировки, задачи тренировки и место тренировки в учебно-тренировочном процессе;
- средства тренировки, методы тренировки;
- формы и методы контроля степени совершенства навыка гиревика;
- реализация принципов обучения: воспитывающего, научности, сознательности и активности, наглядности, сочетания коллективного и индивидуального, доступности, прочности;
- признаки, по которым можно определить нарушение того или иного принципа обучения в гиревом спорте;
- роль педагога в реализации принципов обучения.

1.3. Формы организации и содержание занятий в гиревом спорте

Лекция

Зависимость формы и организации занятий и их содержания от педагогических задач, уровня подготовленности занимающихся и педагога.

Урочные формы занятий, их особенности и признаки (постоянный состав, твердое расписание, коллективная и индивидуальная работа с занимающимися, фиксированная продолжительность).

Разновидности урочных форм организации занятий: теоретические и практические. Теоретические занятия: лекции, семинары, методические, зачеты, экзамены, их задачи и содержание.

Практические занятия: учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные, методические, их задачи и содержание.

Внеурочные занятия: теоретические и практические, самостоятельные занятия: зарядка, разминка, показательные выступления и соревнования. Занятия другими видами спорта. Изучение литературы.

Структура урока. Содержание частей урока. Конспект урока, его форма и содержание.

Организация внеурочных занятий, их структура и содержание.

Практические занятия

По заданию преподавателя слушатели составляют конспект урока, план лекции, беседы, учебного, учебно-тренировочного и тренировочного занятия, разрабатывают

задание гиревикам для самостоятельных занятий дома (упражнений). План проведения наблюдений в соревнованиях.

Слушатели по составленному на методических занятиях конспекту проводят учебное, учебно-тренировочное занятие.

Контроль

Слушатели делают сообщения по различным вопросам темы:

- формы организации занятий по гиревому спорту;
- зависимость содержания занятий от педагогических задач, уровня подготовленности занимающихся и тренера;
- урочные формы занятий, их особенности и признаки;
- разновидности урочных форм организации занятий;
- внеурочные занятия;
- структура урока, содержание частей урока;
- организация внеурочных занятий, их структура и содержание.

1.4. Особенности охраны здоровья в процессе подготовки гиревиков

Практические занятия

Проблема охраны здоровья в процессе подготовки спортсменов. Влияние современных эксцессов экстрим - параметров внешней среды отражаются на работоспособности, здоровье и безопасности спортсменов.

Влияние экологически дискомфортных условий окружающей среды и, в первую очередь, загрязнения атмосферного воздуха на ухудшение здоровья спортсменов. Понятие «экстремальность окружающей среды».

Анализ возможностей разработки законодательной базы экогигиенического нормирования факторов окружающей среды методом ранжирования экогигиенического экстрима для практики спорта.

Понятие «вредный и опасный фактор» физкультурно-спортивной среды. Факторы экстремализации спортивной среды. Оценка рисков экстремальных условий спортивной деятельности и знание методик их изучения и нормирования.

Применение приборно-методической базы, приборов и компьютерных программ, позволяющих измерять различные параметры экологических загрязнений (шум и освещённость, уровень радиации, интенсивность магнитного и электрического полей).

2.1. Система упражнений гиревиков

Практическое занятие 1

Определение понятий «упражнение». Упражнение как средство и метод формирования навыка ведения поединка. Система упражнений по признакам понятий. Общие понятия технических элементов гиревого спорта.

Основные и вспомогательные упражнения гиревика. Система основных упражнений (соревновательные программы). Координационные и кондиционные упражнения. Упражнения для специальной физической подготовки гиревика.

Влияние упражнений с отягощением на организм человека

Составление слушателями системы упражнений:

- система упражнений техники гиревого спорта;
- система подготовительных упражнений;
- система специальных упражнений;
- система дыхательных упражнения гиревика.

Практическое занятие 2

Овладение подготовительными, строевыми и рекреационными упражнениями. Ознакомление с общим объемом и изучение (освоение) наиболее сложных упражнений.

Построение последовательности изучения упражнений, их взаимосвязь с основными упражнениями гиревиков.

Построение системы упражнений.

Усложнение и затруднение в выполнении подготовительных упражнений.

Содержание общей и специальной физической подготовки.

Строевые упражнения. Строевые приемы. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Отставить!», «Вольно!», «Разойдись!», «По порядку – рассчитайся!», «На первый-второй – рассчитайся!» и др.

Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота. Понятия: «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция».

Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре). Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом.

Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противходом, змейкой, по кругу.

Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево). Размыкание в колоннах по направляющим.

Доклад дежурного.

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

Упражнения для мышц кистей рук:

- взявшись пальцами за дужку гири, сгибание и разгибание кистей рук;
- прыжки с гирями в руках.

Упражнения для мышц разгибателей рук:

- в упоре лежа сгибание и разгибание рук;
- в упоре на брусках сгибание и разгибание рук.

Упражнения для грудных мышц:

- лежа жим штанги;

из и.п. лежа на скамейке выжимание гирь попеременно.

Упражнения для дельтовидных мышц:

- жим гирь попеременно в стойке;
- швунг жимовой;
- жим штанги из-за головы;
- толчок гирь с плеч;
- жим гантелей различного веса.

Упражнения для развития силы и силовой выносливости мышц ног и туловища:

Упражнения для мышц бедра:

- приседания со штангой; - приседания с гирей;
- приседания с гирей в руках сзади;
- приседания с гирей вверху на прямых руках;
- сгибание и разгибание ног в выпаде с гирями или штангой на плечах.

Упражнения для мышц спины:

- поднимание двух гирь на грудь;
- поднимание гири махом вверх на прямые руки;
- рывок двух гирь;

- круговые движения с гирей;
- рывок гири (попеременно левой и правой рукой).

Упражнения для мышц брюшного пресса:

- из виса на перекладине или гимнастической стенке поднимание прямых ног до положения угла и выше.

Упражнения на гимнастической стенке.

Лазание с помощью ног; без помощи ног. Прыжки вверх с рейки на рейку, с одновременным толчком руками и ногами. Прыжки в стороны, вниз. Подтягивание лицом к стенке; то же спиной к стенке. Поднимание ног до касания рейки над головой. Раскачивание. Вис ноги в сторону с захватом реек на разной высоте («флажок»). Угол в висе. Соскоки из различных висов. Вис вниз головой, коснуться ковра (пола) ногами. Из упора (хват за рейку снизу на уровне пояса) коснуться грудью или тазом ковра и вернуться. Сидя спиной к стенке, захватить рейку над головой, не сгибая руки прогнуться и выйти в стойку и вернуться в и.п. Стоя лицом к стенке, хват за рейку на уровне груди: махи ногой в стороны. Ногой наступить на рейку (возможно выше): прыжки на другой ноге, отставляя ее возможно дальше от стенки.

Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.).

Общеподготовительные упражнения для ОФП. Выполняются в движении по залу или на месте. Вращение мяча пальцами. Перебрасывание из руки в руку.

Варианты бросков и ловли мяча. Броски и ловля мяча в парах. Упражнения в положении лежа на спине: перекладывать мяч прямыми руками с одной стороны на другую; бросок мяча вверх и ловля (выполнять упражнение двумя, затем одной); бросок вверх ногами – ловля руками; перекаты с мячом в сторону; кувырки вперед и назад с мячом в руках, то же мяч зажат ногами.

Удары по мячу: подошвой, подъемом стопы, пяткой, пальцами, коленом, голенью, бедром. Бросок и ловля мяча: зацепом стопой, зажимая ногами. Наклоны с мячом в вытянутых вверх руках вперед, в стороны. Повороты с мячом в вытянутых вперед руках вправо, влево. Круговые движения туловищем с мячом в вытянутых вперед руках.

Специально-подготовительные упражнения с мячом для развития координации движений. Игры с мячом в командах (можно использовать несколько мячей и различные варианты правил с усложнением): «вышибалы», баскетбол, регби, футбол, ручной мяч. Игры в парах.

Упражнения со скакалкой.

Прыжки на месте. Прыжки с вращением скакалки вперед, назад с подскоком и без него. Прыжки ноги врозь. Прыжки с поворотом таза. Прыжки, сгибая ноги коленями к груди. Прыжки с отведением голени назад. Прыжки в приседе. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, 270°. Прыжки ноги скрестно. Прыжки на одной ноге. Прыжки на снарядах с ограниченной поверхностью (на гимнастической скамейке, на коне, на бревне). Прыжки через скакалку, вращаемую в горизонтальной плоскости. Прыжки в положении сидя: круг скакалкой над головой, круг над полом. Прыжки в положении «ласточка» с вращением скакалки вперед. Прыжки со скрестным вращением скакалки.

Прыжки с продвижением вперед и назад, влево и вправо – с подскоками и без подскоков, вращая скакалку вперед или назад. Бег с прыжками через скакалку, вращая ее вперед: по кругу, по восьмерке, по гимнастической скамейке или бревну. Продвижение вперед прыжками на одной ноге с горизонтальным вращением скакалки. Галоп с продвижением вперед, влево, вправо и вращением скакалки вперед и назад.

Стретчинг.

Анатомические и физиологические особенности стретчинга. Использование различных упражнений стретчинга для увеличения подвижности в суставах,

предотвращения травм. Особенности выполнения различных упражнений стретчинга: «замок», «карандаш между лопатками», «взгляд на пятку», «кошка под забором», «выкрут», «качалка», «верблюд», «кувырок», «складка», «перочинный нож», «печать», «обратная связь», «лотос», «кузнечик», «штопор», «аршин», «пистолет», «автомат», «лук», «буква — О».

2.2. Методика обучения упражнениям с гирями и техника их выполнения

Лекция 1

Терминология в гиревом спорте. Характеристика упражнений с гирями. Программа и правила соревнований по гиревому спорту.

Техника и техническая подготовка в гиревом спорте. Система упражнений с гирями. Особенности методики обучения упражнениям с гирями.

Взаимосвязь специально-подготовительных упражнений с техникой выполнения упражнения с гирей. Место и последовательность применения подготовительных упражнений в занятиях и их связь с изучаемой техникой.

Закономерности совершенствования навыка выполнения технических действий. Выявление и исправление ошибок при изучении техники.

Обучение элементам техники «Длинного цикла», «Толчка», «Рывка», «Двоеборье», «Жонглирование» гири.

Особенности методики обучения технике упражнений с гирями. Сложность и трудность приемов. Последовательность изучения техники. Основные технические действия.

Методические рекомендации по обучению и совершенствованию элементов техники «Толчка», «Рывка», «Двоеборье», «Жонглирование» гири

Характерные ошибки при разучивании, их причины и способы исправления. Положительный и отрицательный перенос навыков при изучении различных упражнений, выполняемых одной и двумя руками, в разных направлениях.

Особенности выполнения упражнений с гирями (последовательность освоения упражнений разной степени трудности, сочетание выполнения упражнений с дыханием, чередование работы рук, темп выполнения упражнений, отдых между упражнениями и др.).

Комплексы упражнений для предупреждения возникновения технических ошибок

Техника безопасности на занятиях по гиревому спорту. Профилактика травматизма на занятиях по гиревому спорту.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в гиревом спорте. Профилактика травматизма на занятиях по гиревому спорту.

Практические занятия 1-3

Освоение различных способов подъема гири и овладение умением выполнять эти движения эффективно с учетом законов взаимодействия физических тел в системе «спортсмен – гири».

Изучение и совершенствование техники классических упражнений.

Обучение технике рывка:

- обучение элементам, фазам, частям, приемам (старт, замах, подрыв, подсед или уход, фиксация, опускание в замахах, перехват);
- обучение маховым движениям;
- маховые движения со сменой рук;
- обучение дыханию при выполнении рывка;
- рывок гири одной рукой;
- рывок гири (24 кг) сериями 5-6 повторений; совершенствование фазы разгона снаряда;
- совершенствование принципа «маятника»;

- работа ног и туловища при выполнении рывка;
- классический рывок (2-3 минуты);
- махи с гирей большего веса;
- рывок гири со сменой рук;
- совершенствование дыхания при рывке.

Обучение техники толчка:

- обучение элементам, фазам, частям, приемам (старт, подъем на грудь, подрыв, подсед, выталкивание гири, подсед - вставание из подседа, фиксация, опускание - приход в стартовое положение);

- обучение подъему гири на грудь и толчку от груди;
- обучение действию в исходном положении;
- обучение подъему гири от груди;
- обучение фиксации гири в верхней точке;
- обучение дыханию при выполнении толчка;
- толчок 2-х гири с груди;
- толчок гири с плеч;
- толчок классический;
- работа ног и туловища при выполнении толчка; - совершенствование дыхания при толчке;
- совершенствование взаимосвязи всех частей толчка и согласование действий во всех его фазах.

Совершенствование упражнений с гирями.

- Поднимание гири до высоты груди двумя руками.
- Поднимание гири вверх двумя руками.
- Поднимание гири вверх доньшком кверху.
- Поднимание гири перед собой на вытянутых вперед руках.
- Выжимание гири двумя руками от груди.
- Выжимание гири из-за головы двумя руками.
- Поднимание гири на плечо.
- Поднимание гири на плечо силой. Все то же, но поднять гирю за счет силы рук, не помогая спиной и ногами. Повторить 6-10 раз каждой рукой.
- Толчок гири от плеча вверх.
- Жим гири от плеча вверх.
- Круговые движения гирей двумя руками (как вращают молот в легкой атлетике).
- Круговые движения туловищем с гирей за головой.
- Приседание с гирей за головой.
- Поднимание гири за спиной двумя руками.
- То же с приседаниями. 1 - присесть держа гирю за спиной; 2 – встать поднимая гирю за спиной к лопаткам.
- Рывок гири одной рукой.
- Приседание с гирей.
- Толчок двух гири.
- Подъем двух гири на грудь.
- Попеременный жим двух гири от плеча вверх. Для мышц рук. И.п. – гири на груди. 1 – выжать правой рукой гирю вверх; 2 – опустить гирю на плечо; 2-4 – то же самое другой рукой. Повторить 6-10 раз.
- Приседание с двумя гирями у плеч.

- Подъем гири из-за головы вверх в положении лежа на спине.
- Жонглирование гирей. Перехват гири в махах.
- Вращение гири вокруг туловища с перехватом из руки в руку. Нужно сделать круги в одну и в другую сторону.
- Подъем двух гирь медленно (силой) на грудь.
- Лежа на скамейке разведение рук с гирями в стороны.
- Отведение гирь назад, лежа на скамейке.
- Поочередное выжимание гирь из положения лежа на спине на гимнастической скамейке.
- Выжимание гирь из положения лежа на скамейке.

Совершенствование примерных комплексов упражнений с гирями.

Примерный комплекс 1

- Подъем гири двумя руками, стоя на двух плинтах.
- Круговые движения туловищем, держа гирю двумя руками.
- Приседания с гирей за головой на спине.
- Выбрасывание гири одной рукой вверх.
- Подъем гири из-за головы вверх из и.п. – гиря за головой, хват двумя руками.
- Жим гири вверх, лежа на гимнастической скамейке.
- Прыжки через гирю, толчком двух ног, вперед – назад, вправо – влево.
- Медленная ходьба гирями в руках.
- Упражнения для расслабления рук, ног, туловища.

Примерный комплекс 2

Этот комплекс выполняется с постепенным увеличением массы гири: 16, 20, 24, 32 кг. Предназначен для развития силы и силовой выносливости.

- Поднять гирю до груди и медленно опустить вниз из и.п. – гиря внизу, хват двумя руками. Поднять гирю до груди и медленно опустить вниз.
- Пружинистые приседания с гирей на спине.
- Подъем гири на плечо из и.п. – гиря внизу, хват одной рукой и зафиксировать.
- Подъем гири снизу до конца вверх по вертикале силой одних рук из и.п. – гиря внизу, хват двумя руками.
- Приседание с поднятой гирей вверх из и.п. – гиря сверху в одной руке.
- Приседание с двумя гирями на груди.
- Круговые вращения гири вокруг головы, держа двумя руками, поочередно в обе стороны.
- Выбрасывание (рывок) гири вверх одной рукой из и.п. – гиря внизу в одной руке (поочередно каждой рукой).
- Жим гири от плеча вверх одной рукой.
- Отжимание от гири, лежащей на боку, ручкой от упражняющегося.
- Прыжки через стоящую на полу гирю толчком двух ног, вперед – назад, вправо – влево. Повторить по 15 раз в каждом направлении.
- Медленная ходьба с гирями в руках,
- Упражнения для расслабления рук, ног, туловища.

2.3. Программа подготовки спортсменов-гиревиков для ДЮСШ и СДЮШОР

Лекция 1

Теоретико-методические аспекты специальной физической подготовки гиревиков в ДЮСШ и СДЮШОР.

Программа отражает основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов: комплексность, преемственность, вариативность. Рассматривается комплексность всех сторон подготовки в гиревом спорте (физической, технико-тактической, психологической, теоретической и инструкторско-методической), а также педагогического и медицинского контроля и восстановительных мероприятий. Преемственность определяется как последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям спортивного мастерства. В многолетнем учебно-тренировочном процессе обеспечивается преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности. Принцип вариативности предусматривает включение в тренировочные планы разнообразного набора тренировочных средств и изменения физических нагрузок в зависимости от этапа подготовки и индивидуальных особенностей спортсменов-гиревиков для решения задач спортивной подготовки.

Определение понятий: «физические качества», «сила», «силовая выносливость», «быстрота», «координационные способности», «гибкость».

Способы измерения силы. Факторы, влияющие на развитие силы. Специальная и общая сила гиревика. Методы развития силы.

Способы измерения силовой выносливости (общей и специальной). Выносливость при статической, динамической работе. Способы увеличения функциональных возможностей систем (дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной, мышечной и др.). Виды утомления и их механизм (физического, умственного, сенсорного, эмоционального и др.).

Способы измерения быстроты гиревика (общей и специальной). Факторы, влияющие на развитие быстроты.

Способы измерения координационных способностей. Факторы, влияющие на развитие ловкости (общей и специальной). Способы увеличения ловкости гиревика.

Способы измерения гибкости. Общая и специальная гибкость. Факторы, влияющие на развитие гибкости. Активная и пассивная гибкость. Способы развития гибкости.

Особенности воспитания физических качеств у подростков, юношей, девушек, взрослых, мужчин и женщин.

Определение степени развития физических качеств. Инструментальные способы контроля физических качеств. Тестирование (упражнения). Способы определения общих и специальных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости).

Практическое занятие 1

Основные упражнения для развития специальной силы: упражнения со штангой, упражнения с гирями.

Упражнения для совершенствования специальной силы и силовой выносливости:

комплексы упражнений с гирями, соревновательные упражнения с гирями для развития различных мышечных групп;

выполнение упражнений с гирями в разном темпе и в разной последовательности с варьированием интервалов отдыха;

Упражнения для совершенствования специальной быстроты:

выполнение упражнений с гирями разного веса и в разном темпе;

выполнение упражнений с гирями в чередовании простых и сложных упражнений

Упражнения для совершенствования координационных способностей:

выполнение сложных упражнений с гирями, включающих в себя вращения, жонглирование, перехваты гири из одной руки в другую,

чередование выполнения простых и сложных упражнений,
выполнение упражнений из разных исходных упражнений,
выполнение упражнений в разном темпе

Упражнения для воспитания специальной гибкости:

выполнение упражнений с постепенно увеличивающейся амплитудой,
выполнение упражнений с гириями, включающих в себя выпады, разножки,
изменение положения стоп, полушпагаты и шпагаты.

Контроль

Сообщение слушателей по вопросам:

- средства и методы общей и специальной физической подготовки гиревиков;
- средства и методы воспитания общей и специальной выносливости;
- средства и методы воспитания общей и специальной силы;
- средства и методы воспитания общей и специальной быстроты;
- средства и методы воспитания общей и специальной ловкости;
- средства и методы воспитания общей и специальной гибкости.

2.4. Организации тренировочного процесса у спортсменов групп начальной подготовки в гиревом спорте

Лекция 1

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество спортсменов в группах на этапах начальной подготовки. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта гиревой спорт.

Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на начальном этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта гиревой спорт

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки у спортсменов групп начальной подготовки в гиревом спорте

Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку. Предельные тренировочные нагрузки

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки

Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

Практическое занятие 1

Требования к результатам реализации программы на начальном этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица спортсмена на следующий этап спортивной подготовки

Виды контроля спортивной подготовки

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта гиревой спорт

Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовки спортсменов

Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке для юношей

Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке для девушек

Методические указания по организации контроля

2.5. Система подготовки спортсменов высокой квалификации в гиревом спорте

Лекция 1

Взаимосвязь организационно-методических основ тренировки в вышестоящих (сборные команды, спортивные центры) и нижестоящих СШ, СШОР, УОР) структурных компонентах системы спортивной подготовки в отношении ее целей, задач, кадрового, материально-технического, научно-методического обеспечения.

Обусловленность системы спортивной подготовки и соревнований, материальной и моральной стимуляции труда тренеров и специалистов необходимостью достижения высшего спортивного мастерства, эффективной подготовкой спортивного резерва.

Создание организационных условий, обеспечивающих централизацию подготовки спортсменов, их постоянную конкуренцию в тренировочных занятиях и использования ее в качестве фактора повышения работоспособности, более полной мобилизации функциональных резервов организма и оптимизации адаптационных процессов.

Альтернативные организационные и научно-методические подходы к системе подготовки спортсменов высокого класса.

Характеристика основных направлений по совершенствованию системы спортивной подготовки высококвалифицированных спортсменов:

- прирост объемов тренировочной работы.
- соответствие системы тренировки со специфическими особенностями специализации (увеличение состава вспомогательной и специальной подготовки в общем объеме часов).
- увеличение соревновательной практики;
- сбалансированность системы тренировочных и соревновательных нагрузок, отдыха, питания, средств восстановления, стимуляции работоспособности и мобилизации функциональных резервов;
- расширение инновационных средств подготовки;
- ориентация всей системы спортивной тренировки на достижение оптимальной структуры соревновательной деятельности;
- совершенствование системы управления тренировочным процессом на основе объективизации знаний о структуре соревновательной деятельности подготовленности с учетом, как общих закономерностей становления спортивного мастерства, так и индивидуальных возможностей спортсменов.

Практическое занятие 1

Слушатели изучают опыт других видов спорта: системы спортивной подготовки и соревнований, материальной и моральной стимуляции труда тренеров и специалистов, подготовки спортивного резерва, организационных условий, обеспечивающих централизацию подготовки спортсменов.

Контроль

Слушатели делают сообщение по различным вопросам темы:

- взаимосвязь организационно-методических основ тренировки в вышестоящих и нижестоящих структурных компонентах системы спортивной подготовки в отношении ее целей, задач, кадрового, материально-технического, научно-методического обеспечения;
- обусловленность системы спортивной подготовки и соревнований, материальной и моральной стимуляции труда тренеров и специалистов

необходимостью достижения высшего спортивного мастерства, эффективной подготовкой спортивного резерва;

- создание организационных условий, обеспечивающих централизацию подготовки спортсменов, их постоянную конкуренцию в тренировочных занятиях и использования ее в качестве фактора повышения работоспособности, более полной мобилизации функциональных резервов организма и оптимизации адаптационных процессов;
- характеристика основных направлений по совершенствованию системы спортивной подготовки высококвалифицированных спортсменов.

2.6. Организация соревнований по гиревому спорту и правила судейства

Лекция - 1

Педагогическое, воспитательное и агитационное значение соревнований. Формы, характер и система проведения соревнований по гиревому спорту.

Организация и проведение соревнований. Положение о соревнованиях и его содержание. Организационный комитет. Комплектование судейской коллегии. План работы организационного комитета и главного судьи. Программа соревнований и ее составление.

Практическое занятие - 1

Слушатели наблюдают за организацией и проведением соревнований и по разработанной программе проводят анализ рассмотренных соревнований, раскрывая обязанности главного судьи, главного секретаря, оргкомитета, судейской коллегии.

Практическое занятие - 2

Слушатели разбирают особенности правил, их применения и судейства соревнований.

2.7. Подготовка и выполнение норматива испытаний ВФСК ГТО в упражнении рывок гири

Лекция

Подготовка к выполнению и выполнение норматива испытаний ВФСК ГТО в упражнении рывок гири. Техника выполнения упражнения. Методические особенности подготовки спортсменов «с нуля».

2.8. Особенности психологической подготовки гиревиков

Лекция

Основные понятия: «психика», «психология», «психические качества». Психологические особенности спортивной деятельности. Взаимосвязь потребностей, безусловных и условных рефлексов, чувств и уровней сознания и умственных способностей.

Механизм волевых проявлений. Основные понятия: «воля» и «волевые качества», «мораль», «моральные качества». Способы, средства и методы выработки волевых качеств: выдержки, настойчивости, решительности, смелости, инициативности. Средства и методы воспитания моральных качеств гиревика: трудолюбия, принципиальности, коллективизма, гуманизма, интернационализма, дисциплинированности, точности, скромности, честности.

Мотивация. Как поддерживать высокий уровень мотивации спортсменов

Коммуникация. Продуктивное общение тренер-спортсмен.

Влияние положительных и отрицательных эмоций на процесс формирования морально-волевых качеств гиревика и черт характера.

Стресс. Навыки высокой эффективности во время соревнований.

Определение степени развития волевых качеств. Инструментальные способы контроля волевых качеств. Тестирование (упражнения). Способы определения общих и специальных качеств (выдержки, настойчивости, решительности, смелости, инициативности).

Упражнения для общей и специальной смелости. Контрольные соревнования с сильным, но менее опытным соперником. Общеподготовительные упражнения (падения с высоты).

Упражнения для общей и специальной выдержки: на задержку дыхания, вис на одной руке. Упражнения для общей и специальной настойчивости. Упражнения для общей и специальной инициативности и выдержки.

Формулировка задач на тренировки и соревнования, для поддержания высокой мотивации у спортсменов.

Встраивание в тренировки формы эффективной коммуникации (приветствие, использование правил коммуникации, решение конфликтов, обратной связи).

Подбор и обучение спортсменов методикам саморегуляции для снижения тревожности и напряжения во время соревнования

Контроль

Сообщение слушателей и дискуссия по вопросам:

- принципиальная схема взаимосвязи понятий умственной деятельности, потребности (врожденные и приобретенные), рефлексы (безусловные, инстинкты условные), чувства и их взаимосвязь с рефлексами и потребностями;
- уровни сознания (подсознание, сознание, сверхсознание - мышление);
- умственные способности и их взаимосвязь с деятельностью на различных уровнях сознания;
- средства и методы развития: выдержки, настойчивости, смелости, решительности, инициативности;
- средства и методы воспитания: трудолюбия, коллективизма, дисциплинированности, патриотизма, точности, скромности, интернационализма, навыков поведения в быту и на соревнованиях;
- механизм формирования полезных и вредных привычек, способы исправления (отучивания) от вредных привычек;
- методы развития интуиции гиревика, методы развития эрудиции;
- методы развития интеллекта;
- знание различных видов спортивной мотивации;
- знание правил эффективной коммуникации;
- знание приемов саморегуляции.

2.9. Система восстановления спортивной работоспособности в гиревом спорте

Лекция

Понятия «утомление», «работоспособность», «спортивная работоспособность». Основные средства восстановления в гиревом спорте. Педагогические, психологические, гигиенические, медико-биологические и фармакологические средства восстановления. Особенности использования средств восстановления спортивной работоспособности в зависимости от этапа спортивной подготовки, целей и задач тренировочных циклов. Восстановление в условиях соревнований.

Инновационные методы восстановления спортивной работоспособности.

Методические особенности составления плана восстановительных мероприятий для различных категорий спортсменов.

Практические занятия

Составление плана восстановительных мероприятий для различных категорий спортсменов.

2.10. Антидопинговые мероприятия в подготовке гиревиков

Лекция

Антидопинговые мероприятия, направленные на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга.

Мероприятия антидопинговой программы, проводимые среди спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, направленные на:

- информирование у спортсменов общих основ фармакологического обеспечения в спорте;
- предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- разучивание занимающимися конкретных знаний по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики.

Практические занятия

Разработка плана мероприятий по профилактике и информированию не использования допинга, запрещенных средств и методов в спорте.

Определение объемов тестирования, согласно утвержденному списку спортсменов.

Составление графика тестирования согласно утвержденному списку для тестирования спортсменов и обеспечение его реализации.

Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для спортсменов.

3. Результаты освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

№ п/п	Наименование учебных разделов, тем	Освоенные/ усовершенствованные компетенции	Должен знать	Должен уметь	Должен иметь практический опыт деятельности
1	Базовый раздел				
1.1	Характеристика современного развития гиревого спорта и перспективы развития	ПК-1: Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки	- знает основные принципы, средства и методы спортивной тренировки, основные виды подготовки в спорте; - основы методики спортивной подготовки (физической, технической, тактической, психологической, интегральной) в «Гиревом спорте»	- умеет применять современные способы и формы перспективного, текущего и оперативного планирования в «Гиревом спорте»	- владеет опытом разработки плана и программы проведения массового просмотра и тестирования детей с целью ориентирования их на занятия по «Гиревому спорту»; - планирования тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки в «Гиревом спорте»
1.2	Принципы, задачи, средства и методы обучения в гиревом спорте				
1.3	Формы организации и содержание занятий в гиревом спорте				
1.4	Особенности охраны здоровья в процессе подготовки гиревиков				
2	Вариативные модули				
2.1	Система упражнений гиревиков	ПК-1: Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки ОПК-13: Способен	- знает основные принципы, средства и методы спортивной тренировки, основные виды подготовки в спорте; - основы методики спортивной подготовки (физической, технической, тактической, психологической, интегральной) в «Гиревом спорте»	- умеет применять современные способы и формы перспективного, текущего и оперативного планирования в «Гиревом спорте» - умеет планировать проведение спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительных и	- владеет опытом разработки плана и программы проведения массового просмотра и тестирования детей с целью ориентирования их на занятия по «Гиревому спорту»; - планирования тренировочного процесса и
2.2	Методика обучения упражнениям с гириями и техника их выполнения				
2.3	Программа подготовки спортсменов-гиревиков для ДЮСШ и СДЮШОР				
2.4	Организации тренировочного процесса у				

	спортсменов групп начальной подготовки в гиревом спорте	<p>осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта</p> <p>ОПК-4: Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта</p>	<p>спорте»;</p> <p>- знает методику организации и проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий;</p> <p>- правила соревнований по «Гиревому спорту», нормы, требования для присвоения спортивных разрядов и званий, условия их выполнения;</p> <p>- знает историю развития и современное состояние «Гиревого спорта», его место и значение в физической культуре, науке и образовании;</p> <p>- терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) по «Гиревому спорту»</p>	<p>спортивно-массовых мероприятий;</p> <p>- организовывать и проводить судейство детских спортивных соревнований по «Гиревому спорту»</p> <p>- использует методы, средства и методические приемы при проведении занятий по «Гиревому спорту» в зависимости от поставленных задач; - объясняет технику выполнения упражнений, ставить двигательную задачу по «Гиревому спорту».</p>	<p>соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по «Гиревому спорту»</p> <p>- владеет опытом подготовки положения о соревновании;</p> <p>- определения графиков проведения и программ (сценарных планов) спортивных, спортивно-массовых мероприятий, праздников</p> <p>- владеет опытом выполнения и демонстрации основных двигательных действий в «Гиревом спорте»;</p> <p>- владеет техникой по «Гиревому спорту» на уровне выполнения контрольных нормативов</p>
2.5	Система подготовки спортсменов высокой квалификации в гиревом спорте				
2.6	Организация соревнований по гиревому спорту и правила судейства				
2.7	Особенности психологической подготовки гиревиков				
2.8	Система восстановления спортивной работоспособности в гиревом спорте				
2.9	Антидопинговые мероприятия в подготовке гиревиков				

4. Оценка качества освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

4.1 Формы текущего контроля

Текущий контроль проводится преподавателями, осуществляющими учебный процесс по программе, на практических занятиях и в дистанционном формате в форме:

– экспертной оценки слушателя в процессе проведения судейства по дисциплинам или упражнениям видов испытаний мероприятий по «Гиревому спорту» (при проведении); умения самостоятельно осуществлять обзор правил в «Гиревом спорте»; работы с литературными источниками; изучения методики судейства по «Гиревому спорту» и т.п.;

– проверки и оценки выполненных практических заданий, предусмотренных программой повышения квалификации – «Положение о проведении мероприятия по «Гиревому спорту», на основании одной из программ тестирования (зимний или летний вариант), позволяющей определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков с учетом действующих нормативных правовых актов, и «План проведения инструктажа секретарских групп по видам испытаний мероприятий по «Гиревому спорту», секретарских групп главного секретариата, судейских бригад по видам испытаний мероприятий по «Гиревому спорту». – проверка теоретических знаний посредством проведения устного опроса и письменного тестирования на семинарских и практических занятиях.

Практическая работа включает в себя выполнение слушателем комплексного задания, проверяющего группу связанных профессиональных компетенций. Задание для проверки овладения профессиональными компетенциями представляет собой фрагмент профессиональной деятельности. Задание может выполняться в реальной или моделируемой производственной среде.

Проверка теоретических знаний позволяет оценить уровень знаний, освоенный в результате обучения по программе.

Методы проведения текущей аттестации: групповая и индивидуальная работа со слушателями программы, анализ ошибок и повторная сдача письменных тестов и текущих практических работ.

4.2 Формы промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация проводится для оценки качества освоения модулей по итогам защиты реферата в форме зачета. До начала защиты реферата слушателю будут даны примерные тематики рефератов и требования к оформлению реферата.

ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ

1. История гиревого спорта.
2. Место гиревого спорта в отечественной системе физического воспитания.
3. Основные этапы в развитии гиревой спорт.
4. Роль личностей в создании и развитии гиревого спорта.
5. Основание Международного союза гиревого спорта (IUKL)
6. Основные и вспомогательные упражнения гиревика.
7. Подводящие упражнения в гиревом спорте.
8. Упражнения для специальной физической подготовки гиревика.
9. Упражнения для психологической подготовки.
10. Система подготовительных упражнений: общеподготовительных и специально-подготовительных.
11. Технический арсенал гиревика и закономерности его формирования.

12. Определение ошибок при выполнении технических действий путем упрощенного биомеханического анализа движений гиревика в процессе разучивания в тренировке и в соревнованиях.
13. Достоинства игровой формы подачи учебного материала, содержащего тактические элементы поединка и построенного на базе определенного комплекса технических действий.
14. Особенности построения процесса обучения технике упражнений с гирями.
15. Система методов обучения и тренировки, их зависимость от системы задач и последовательности их решения.
16. Содержание процесса обучения в гиревом спорте.
17. Реализация дидактических принципов при обучении гиревиков. Суть принципов и их реализация при обучении упражнениям с гирями: воспитывающего обучения, научности, сознательности и активности, доступности, сочетания индивидуального и коллективного в обучении, наглядности, систематичности и последовательности, прочности.
18. Методы передачи знаний: словесные и наглядные (слово, показ).
19. Технические средства обучения (аудио, визуальные и аудиовизуальные).
20. Методы контроля знаний.
21. Методы программированного обучения (линейные, разветвленные и адаптивные программы).
22. Методы разучивания (целостный, по частям и комплексный).
23. Методы контроля умений.
24. Способы предупреждения и исправления ошибок при обучении технике.
25. Методы тренировки (упражнения и варьирования).
26. Технические средства тренировки (тренажеры).
27. Соревнования как основной метод контроля степени совершенства навыка.
28. Выявление и исправление недостатков подготовленности гиревика (достаточность и надежность навыка).
29. Особенности обучения подростков и юношей, девушек.
30. Особенности обучения основным и вспомогательным упражнениям.
31. Особенности обучения подготовительным упражнениям.
32. Техника и тактическая подготовка гиревика.
33. Особенности методики обучения упражнениям с гирями.
34. Взаимосвязь специально-подготовительных упражнений с техникой выполнения упражнений с гирями.
35. Место и последовательность применения подготовительных упражнений в занятиях и их связь с изучаемой техникой упражнений с гирями.
36. Закономерности совершенствования навыка выполнения технических действий в гиревом спорте.
37. Выявление и исправление ошибок при изучении техники.
38. Определение понятий: «физические качества», «сила», «быстрота», «силовая выносливость», «координация» «гибкость».
39. Способы измерения силы гиревика. Факторы, влияющие на развитие силы.
40. Методы развития силы.
41. Способы измерения быстроты гиревика (общей и специальной). Факторы, влияющие на развитие быстроты.
42. Методы развития быстроты.
43. Способы измерения силовой выносливости (общей и специальной).
44. Выносливость при статической, динамической работе.
45. Методы развития силовой выносливости.
46. Способы увеличения функциональных возможностей систем (дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной, мышечной и др.).

47. Виды утомления и их механизм (физического, умственного, сенсорного, эмоционального и др.).
48. Способы измерения координационных способностей. Факторы, влияющие на развитие ловкости (общей и специальной). Способы увеличения ловкости гиревика.
49. Способы измерения гибкости. Общая и специальная гибкость. Факторы, влияющие на развитие гибкости. Активная и пассивная гибкость.
50. Способы развития гибкости.
51. Особенности воспитания физических качеств у подростков, юношей, взрослых, мужчин и женщин.
52. Определение понятий: «психика», «психология», «психические качества».
53. Психологические особенности спортивной деятельности.
54. Взаимосвязь потребностей, безусловных и условных рефлексов, чувств и уровней сознания и умственных способностей.
55. Определение понятий: «воля» и «волевые качества», «мораль», «моральные качества». Механизм волевых проявлений.
56. Способы, средства и методы выработки волевых качеств: выдержки, настойчивости, решительности, смелости, инициативности.
57. Средства и методы воспитания моральных качеств гиревика: трудолюбия, принципиальности, коллективизма, гуманизма, дисциплинированности, точности, скромности, честности.
58. Влияние положительных и отрицательных эмоций на процесс формирования морально-волевых качеств гиревика и черт характера.
59. Зависимость формы и организации занятий и их содержания от педагогических задач, уровня подготовленности занимающихся и тренера.
60. Урочные формы занятий, их особенности и признаки (постоянный состав, твердое расписание, коллективная и индивидуальная работа с занимающимися, фиксированная продолжительность).
61. Разновидности урочных форм организации занятий: теоретические и практические.
62. Теоретические занятия: лекции, семинары, методические, зачеты, экзамены, их задачи и содержание.
63. Практические занятия: учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные, методические, учебная практика, лабораторные, их задачи и содержание.
64. Внеурочные занятия: теоретические и практические, самостоятельные занятия: зарядка, разминка, педагогическая и организационная практика, научно-исследовательская и учебно-исследовательская работа студентов, показательные выступления и соревнования. Занятия другими видами спорта. Изучение литературы.
65. Формы, характер и система проведения соревнований по гиревому спорту. Программа соревнований. Определение победителей.
66. Участники соревнований. Возрастные группы участников. Допуск спортсменов к соревнованиям.
67. Весовые категории. Взвешивание участников. Медицинский контроль.
68. Права и обязанности участников. Костюм участника. Порядок выступления спортсменов.
69. Правила выполнения упражнений. Общие положения. Подача протеста.
70. Официальные лица соревнований. Судейская коллегия. Состав судейской коллегии и обязанности судей (апелляционное жюри главный судья, главный секретарь, судья на помосте, секретарь соревнований, судья-информатор, судья при участниках, технический инспектор, врач соревнований, комендант соревнований).
71. Представители, тренеры и капитаны команд.
72. Требования к инвентарю, форме одежды и к оборудованию места соревнований. Помост, весы. Техническая характеристика гирь. Судейская электронная аппаратура и

видеосъемка. Соревновательная форма одежды спортсменов. Форма одежды официальных лиц.

73. Терминология в гиревом спорте.

74. Организация и проведение соревнований.

75. Положение о соревнованиях и его содержание.

76. Организационный комитет. Комплектование судейской коллегии. План работы организационного комитета и главного судьи. Программа соревнований и ее составление.

Критерии оценивания реферата:

Оценка «отлично» выставляется, если реферат оформлен правильно, отражена актуальность работы, проблема полностью раскрыта, проанализированы современные научные источники, при ответах на вопросы обучающийся показал всесторонние и глубокие знания материала.

Оценка «хорошо» - при оформлении реферата имеются отдельные неточности, есть отдельные неточности в отражении актуальности, проблема раскрыта, но требуется не большие дополнения, при ответах обучающийся показал знание материала темы, но имеются мелкие неточности в ответах.

Оценка «удовлетворительно» - реферат составлен с упущениями, актуальность изложена с серьезными упущениями, при раскрытии темы допущены незначительные ошибки, список источников включает только устаревшие научные материалы, которые не отражают современные аспекты рассматриваемого вопроса, не ответил на большинство вопросов.

Оценка «неудовлетворительно» - реферат составлен не верно, актуальность отражена неправильно, проблема в основной части полностью не раскрыта, список научных источников отсутствует, на вопросы не ответил.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ ДЛЯ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ ПО КУРСУ ОБУЧЕНИЯ

1. Разновидности упражнений в гиревом спорте.
2. Место гиревого спорта в отечественной системе физического воспитания.
3. Основные этапы в развитии гиревого спорта.
4. Роль личностей в создании и развитии гиревого спорта.
5. Основание Международной федерации гиревого спорта (МФГС).
6. Терминология в гиревом спорте.
7. Определение понятий «упражнение». Упражнение как средство и метод формирования навыка в гиревом спорте.
8. Основные и вспомогательные упражнения гиревика.
9. Система основных упражнений гиревика.
10. Координационные и кондиционные упражнения.
11. Условия выполнения упражнений с гирями как элементы координационных упражнений.
12. Упражнения для специальной физической подготовки гиревика.
13. Упражнения для психологической подготовки.
14. Вспомогательные упражнения: подготовительные, строевые, рекреационные (для восстановления).
15. Система подготовительных упражнений: общеподготовительных и специально-подготовительных.
16. Технический арсенал гиревика и закономерности его формирования.
17. Определение ошибок при выполнении технических действий путем упрощенного биомеханического анализа движений при выполнении упражнений с гирями.
18. Формы, характер и система проведения соревнований по гиревому спорту. Программа соревнований. Определение победителей.

19. Участники соревнований. Возрастные группы участников. Допуск спортсменов к соревнованиям.
20. Весовые категории. Взвешивание участников. Медицинский контроль.
21. Права и обязанности участников. Костюм участника. Порядок выступления спортсменов.
22. Правила выполнения упражнений. Общие положения. Подача протеста.
23. Официальные лица соревнований. Судейская коллегия. Состав судейской коллегии и обязанности судей (апелляционное жюри главный судья, главный секретарь, судья на помосте, секретарь соревнований, судья-информатор, судья при участниках, технический инспектор, врач соревнований, комендант соревнований).
24. Представители, тренеры и капитаны команд.
25. Требования к инвентарю, форме одежды и к оборудованию места соревнований. Помост, весы. Техническая характеристика гирь. Судейская электронная аппаратура и видеосъемка. Соревновательная форма одежды спортсменов. Форма одежды официальных лиц.
26. Организация и проведение соревнований.
27. Положение о соревнованиях и его содержание.
28. Организационный комитет. Комплектование судейской коллегии. План работы организационного комитета и главного судьи. Программа соревнований и ее составление.
29. Особенности построения процесса обучения технике упражнений с гирями.
30. Определение понятий: «знания», «умения», «навык». Основной путь обучения от сообщения знаний к формированию умений и навыков.
31. Система методов обучения и тренировки, их зависимость от системы задач. Последовательность решения задач обучения.
32. Содержание процесса обучения.
33. Реализация дидактических принципов при обучении по гиревому спорту. Суть принципов и их реализация при обучении технике упражнений с гирями.
34. Методы передачи знаний: словесные и наглядные (слово, показ).
35. Технические средства обучения (аудио, визуальные и аудиовизуальные).
36. Методы контроля знаний.
37. Методы программированного обучения (линейные, разветвленные и адаптивные программы).
38. Методы разучивания (целостный, по частям и комплексный).
39. Методы контроля умений.
40. Способы предупреждения и исправления ошибок.
41. Методы тренировки (упражнения и варьирования).
42. Технические средства тренировки (тренажеры).
43. Соревнования как основной метод контроля степени совершенства навыка.
44. Выявление и исправление недостатков подготовленности гиревика (достаточность и надежность навыка).
45. Особенности обучения подростков и юношей, девушек.
46. Особенности обучения основным и вспомогательным упражнениям.
47. Особенности обучения подготовительным упражнениям.
48. Техника и тактическая подготовка гиревика.
49. Место и последовательность применения подготовительных упражнений в занятиях и их связь с изучаемой техникой.
50. Закономерности совершенствования навыка выполнения технических действий.
51. Выявление и исправление ошибок при изучении техники выполнения упражнений с гирями.
52. Определение понятий: «физические качества», «сила», «быстрота», «силовая выносливость», «координационные способности», «гибкость».
53. Способы измерения силы. Факторы, влияющие на развитие силы.

54. Специальная и общая сила гиревика.
55. Методы развития силы.
56. Способы измерения быстроты гиревика (общей и специальной). Факторы, влияющие на развитие быстроты.
57. Способы измерения выносливости (общей и специальной).
58. Выносливость при статической, динамической работе.
59. Способы увеличения функциональных возможностей систем (дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной, мышечной и др.).
60. Виды утомления и их механизм (физического, умственного, сенсорного, эмоционального и др.).
61. Способы измерения координационных способностей. Факторы, влияющие на развитие ловкости (общей и специальной). Способы увеличения ловкости гиревика.
62. Способы измерения гибкости. Общая и специальная гибкость. Факторы, влияющие на развитие гибкости. Активная и пассивная гибкость. Способы развития гибкости.
63. Особенности воспитания физических качеств у подростков, юношей, взрослых, мужчин и женщин.
64. Определение понятий: «психика», «психология», «психические качества».
65. Психологические особенности спортивной деятельности.
66. Взаимосвязь потребностей, безусловных и условных рефлексов, чувств и уровней сознания и умственных способностей.
67. Определение понятий: «воля» и «волевые качества», «мораль», «моральные качества». Механизм волевых проявлений.
68. Способы, средства и методы выработки волевых качеств: выдержки, настойчивости, решительности, смелости, инициативности.
69. Средства и методы воспитания моральных качеств гиревика: трудолюбия, принципиальности, коллективизма, гуманизма, дисциплинированности, точности, скромности, честности.
70. Влияние положительных и отрицательных эмоций на процесс формирования морально-волевых качеств гиревика и черт характера.
71. Зависимость формы и организации занятий и их содержания от педагогических задач, уровня подготовленности занимающихся и тренера.
72. Урочные формы занятий, их особенности и признаки (постоянный состав, твердое расписание, коллективная и индивидуальная работа с занимающимися, фиксированная продолжительность).
73. Разновидности урочных форм организации занятий: теоретические и практические.
74. Теоретические занятия: лекции, семинары, методические, зачеты, экзамены, их задачи и содержание.
75. Практические занятия: учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные, методические, учебная практика, лабораторные, их задачи и содержание.
76. Внеурочные занятия: теоретические и практические, самостоятельные занятия: зарядка, разминка, педагогическая и организационная практика, научно-исследовательская и учебно-исследовательская работа студентов, показательные выступления и соревнования. Занятия другими видами спорта. Изучение литературы.
77. Структура урока. Содержание частей урока.
78. Конспект урока, его форма и содержание.
79. Педагогическое, воспитательное и агитационное значение соревнований.
80. Формы, характер и система проведения соревнований по гиревому спорту.
81. Организация и проведение соревнований.
82. Организация судейства соревнований.
83. Положение о соревнованиях и его содержание.

84. Организационный комитет. Комплектование судейской коллегии. План работы организационного комитета и главного судьи. Программа соревнований и ее составление.

4.3. Форма итоговой аттестации

Итоговая аттестация проводится в форме защиты проектов. Проект представляет собой презентацию и доклад, объемом 5 минут.

Содержание работы включает краткий отчет слушателя о применении полученных в ходе обучения знаний в профессиональной деятельности. Слайды могут содержать подтверждающие деятельность фото- и видеоматериалы, разработанную документацию и т.д.

Защита итоговых аттестационных работ в on-line режиме. Оценивается представленный материал в виде презентации, доклад, ответы на вопросы. Окончательная оценка выставляется членами итоговой аттестационной комиссии коллегиально по шкале:

- неудовлетворительно;
- удовлетворительно;
- хорошо;
- отлично.

5. Кадровое обеспечение образовательного процесса

№ п/п	Наименование раздела	Фамилия, имя, отчество преподавателя	Ученая степень, ученое звание	Основное место работы, должность
1		Садыков Руслан Ильтизарович	кандидат педагогических наук, ст. преподаватель кафедры ФВ, мастер спорта по гиревому спорту, судья международной категории, тренер высшей категории	БУ «Сургутский государственный педагогический университет»
		Солдатенков Филипп Николаевич	кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры ТиМФВ, председатель антидопинговой комиссии Всероссийской федерации гиревого спорта	БУ «Сургутский государственный педагогический университет»

6 Разработчики дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Ученая степень, звание ФИО составителя программы
ТОРГОВКИН Владимир Гаврильевич, к.п.н., доцент

(подпись)

САДЫКОВ Руслан Ильтизарович, к.п.н.

СОЛДАТЕНКОВ Филипп Николаевич, к.п.н., доцент

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации рассмотрена и одобрена на заседании кафедры *СПиНВС* протокол № _____ от «_____» _____ 20__ г.

Заведующий кафедрой *название кафедры*

Ученая степень, ученое звание. ФИО

(подпись)

Алексеев В.Н.

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации рассмотрена и одобрена на заседании кафедры СПиНВС протокол № _____ от «_____» _____ 20__ г.

Заведующий кафедрой СПиНВС, доцент, Алексеев Василий Николаевич

(подпись)

Согласовано:

Декан ФДПО, М.А. Манасытова

Ректор ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС», И.И. Готовцев

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Организация спортивной подготовки в гиревом спорте» рассмотрена на заседании учебно-методического совета ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС» и рекомендована к реализации в ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС» решением от «___» _____ 20__ г. протокол № _____

Председатель Учебно-методического совета,
К.п.н., доцент, Коркин Е.В.

Учебно-методическое обеспечение курса

Рекомендуемая литература

1. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с последними изменениями и дополнениями от 23 июля 2013 г.)
2. «Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта гиревой спорт», утверждённый приказом Министерства спорта Российской Федерации № 1078 от 26.12.2014 г.
3. Аттестация и государственная аккредитация учреждений физкультурно-спортивной направленности системы дополнительного образования детей [Текст]: Методические рекомендации / под редакцией И.И. Столова; составители: М.М. Полевщиков, И.И. Столов, Д.Н. Черноног. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2007. – 100 с.
4. Безуглов В.И. «Старая любовь не ржавеет»// Спортивная жизнь России – 1993, №11-12, с 14-15.
5. Вальков Л.И. «Гири противоречий на ногах гиревого спорта»//Спортивная жизнь России – 1999, №5, с 24-25.
6. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки: Учебник для высших учебных заведений / Г.П. Виноградов – М.: Советский спорт, 2009. - 328 с.
7. 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.
8. Воротынцев, А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А.И. Воронинцев. – М.: Советский спорт, 2002. – 272 с.: ил.
9. 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.
10. Гиревой спорт. Правила соревнований с добавлениями и изменениями, утверждёнными Исполкомом МФГС 22 апреля 2000г.
11. Гиревой спорт: Правила соревнований: Утверждены приказом Минспорта России от 20.12.2013 №1099.
12. Дворкин, Л.С. Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт /Л.С. Дворкин. –Ростов н/Д: Феникс, 2001. –384 с.
13. Добровольский, С.С. Техника гиревого двоеборья и методика ее совершенствования: Учебное пособие / С.С. Добровольский, В.Ф. Тихонов. –Хабаровск: ДВГАФК, 2004. –108 с.: ил.
14. Зайцев, Ю.М. Занимайтесь гиревым спортом / Ю.М. Зайцев, Ю.И. Иванов, В.К. Петров. – М: Советский спорт, 1991. –48 с.
15. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. –М.: Физкультура и спорт, 1991. –543 с.
16. Методики повышения спортивного мастерства в гиревом спорте /сост. И.В. Морозов//Ежегодник, вып. №2. –Ростов-н/Д: Ростовский филиал РСБИ, 2008. –112 с.: ил.
14. Пальцев В.М. Гиревой спорт: Учебное пособие. Смоленск, СГИФК, 1998.
17. Поляков, В.А. Гиревой спорт: Метод. пособие / В.А. Поляков, В.И. Воропаев. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 80 с.
18. Пономарев С.Н. Танцующая гиря//Спортивная жизнь России -1995, №9, с 4.
19. Ромашин Ю.А. Ее величество гиря: методические рекомендации для занятий гиревым спортом // Спортивная жизнь России –2002, №1, с 23.
20. Столов, И.И. Спортивная школа: начальный этап [Текст]: учебное пособие / И.И. Столов, В.В. Ивочкин. – М.: Советский спорт, 2007. – 140 с.
21. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: нормативное, правовое, организационно-управленческое, научно-методическое, материально-техническое и

информационное обеспечение: Документы и материалы (2002 –2008 годы) / Авт.-сост. В.А.Фетисов, П.А. Виноградов. –М.: Советский спорт, 2008. –1104 с.

22. Филиппов, С.С. Муниципальная система физической культуры школьников: организационно - педагогические условия формирования: Монография / С.С. Филиппов, В.В. Жгутова. –М.:Советский спорт, 2004. –184 с.

23. Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гиревой спорт от 26.12.2014 N 1078.

Справочно-информационные сайты и интернет ресурсы

Всероссийская федерация гиревого спорта (ВФС) - <http://www.vfgs.ru/>
Международный союз гиревого спорта www.giri-iukl.com -
Федерация гиревого спорта Тюменской области - www.vfgsto.ru.
www.girevik-online.ru - информационный портал

Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для преподавания дисциплины ТИМ гиревой спорт предполагает иметь в наличие следующую научную аппаратуру:

- Видеокамера «Sony-DCR-VX-2100E»;
- Регистратор variability сердечного ритма «Canon», регистрирующая часть + компьютерная программа;
- Пульсометр «Polar-S 610»;
- АРМ в составе системного блока PIV-2 (6МГц);
- Компьютер «Celeron 500/64/10/4» ;
- Копировальный аппарат «Canon PC-860»;
- Принтер «HP Laser Jet – 1300»;
- Принтер «OKI 8W» и Ноутбук «HP»;
- Монитор «Philips NEC-1550 V-15»;
- Принтер «HP Laser Jet-1320»;
- Монитор «Samsung»;
- Диктофон;