

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

Принята на заседании
педагогического совета
МБУ ДО «Вилуйская ДЮСШ»
Протокол № 3
от 10 сентября 2021 г.

«Утверждаю»
Директор
МБУ ДО «Вилуйская ДЮСШ»
Нифонов В.В.
от «10» сентября 2021 г.
Приказ № 81 & 5 от 10 сентября 2021 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Гиревой спорт»**

Уровень программы: базовый
Срок реализации программы: 3 год
Возрастная категория: от 7 до 18 лет
Вид программы: модифицированная
Форма обучения: Очная, очная с применением
дистанционных технологий и электронного обучения
ID номер в Навигаторе: 2296

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

Вилуйск – 2021 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

Содержание

РАЗДЕЛ 1

1.	Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1.	Пояснительная записка.....	3
1.2.	Цель и задачи программы.....	4
1.3.	Содержание программы.....	6
1.4.	Планируемые результаты.....	16

РАЗДЕЛ 2

2.	Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации.....	18
2.1.	Календарный учебный график.....	18
2.2.	Условия реализации.....	19
2.3.	Формы аттестации.....	20
2.4.	Оценочные материалы.....	21
2.5.	Методическое обеспечение.....	22
2.6.	Список литературы.....	26

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»;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «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. Министерства образования и науки Российской Федерации.

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 общеразвивающая программа «Гиревой спорт» 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 здоровьесберегающие 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 – циклический вид спорта, в основе которого лежит подъем гирь максимально возможное число, раз за отведенный промежуток времени, в положении стоя. Существует две дисциплины у мужчин и одна у женщин.

Актуальность Программы: Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, неся оздоровительный эффект. В результате деятельности по программе происходит воспитание волевых черт характера, наблюдается благотворное воздействие на все системы детского организма, происходит развивая таких физических качеств, как сила и выносливость.

Гиревой спорт занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании школьников, благодаря оздоровительной и образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности.

Новизна Программы учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься спортом, предъявляя посильные 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).

Программа даёт возможность заняться силовым видом спорта, а именно гиревым спортом тем детям, которые решили уделить внимание вопросу формирования привычки к здоровому образу жизни, всестороннему подходу к воспитанию гармоничного человека.

Педагогическая целесообразность - содержание программы позволяет воспитать и выявить талантливых обучающихся, профессионально ориентировать их, способствовать личному развитию и самоопределению, подготовить обучающихся для дальнейшего перехода на дополнительную предпрофессиональную программу.

1.2. Цель и задачи программы

Цель Программы - формирование начальных знаний, культуры здорового, безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся, умений и навыков гиревого спорта для дальнейшего перехода, обучающегося на дополнительную предпрофессиональную программу.

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):

- формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитать чувство ответственности, патриотизма, дисциплинированность;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранному виду спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

Направленность: дополнительная общеразвивающая программа «Гиревой спорт» имеет физкультурно-спортивную направленность и нацелена на приобретение теоретических, практических навыков в гиревом спорте, а также на укрепление здоровья и правильное физическое развитие детей.

Уровень программы – базовый.

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);

Отличительные особенности: программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных школьных навыков и расширенное освоение более глубоких методов избранного вида спорта – гиревой спорт.

Объем программы: Программа рассчитана для детей от 7 до 18 лет, общее количество часов:

группа	Количество часов	Недель в году
ЭНП	190	38
ТЭ	342	38

На обучение принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям по гиревому спорту, по личному желанию ребенка и заявлению родителей (законного представителя), при этом сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП или СФП не предусмотрена.

Сроки реализации программы: 3 года - на весь период обучения, рассчитана на 38 учебных недель.

Формы обучения:

Форма занятий - очная, очно-дистанционная, с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Режим обучения: занятия проводятся согласно утвержденному расписанию образовательной организации.

Периодичность проведения занятий:

Для групп ЭНП - 2 раза в неделю по 2 академических часа, 1 раз в неделю по 1 академическому часу (1 академический час- 45 минут);

Для групп ТЭ - 4 раза в неделю по 2 академических часа, 1 раз в неделю по 1 академическому часу (1 академический час- 45 минут);

Особенности организации образовательного процесса: групповая, индивидуальная (по индивидуальному учебному плану), состав группы постоянный, разновозрастной.

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 возможна сетевая форма реализации данной программы.

Сетевая форма реализации программы обеспечивает возможность освоения обучающимися образовательной программы 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 разноуровневая технология организации обучения. Технология разноуровневого (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.

1.3. Содержание программы

- Планирование и учет являются важнейшими условиями, обеспечивающими непрерывный рост спортивных достижений в процессе многолетней подготовки стрелков. Планирование - это определение задач, средств методов, величины тренировочных нагрузок и форм организации занятий на определенный отрезок времени.

- Разделы программы взаимосвязаны и реализуются с учетом возрастных и половых особенностей детей, а также физического развития и функциональных возможностей детского организма.

- Ежегодный учебный план рассчитывается на 38 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и включает в себя следующие предметные области: Теоретическая подготовка (теория), Общая физическая подготовка, Специальная физическая подготовка, Техническая тактическая

подготовка, Участие в соревнованиях, Тестирование, контрольные и переводные испытания, Восстановительные мероприятия (Таблица №1).

Таблица № 1.

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки	
		Годы обучения	
		ЭНП 1	ТЭ 1
1.	Теоретическая подготовка	10	10
2.	Общая физическая подготовка	64	105
3.	Специальная физическая подготовка	54	110
4.	Техническая Тактическая подготовка	35	90
5.	Участие в соревнованиях	6	6
6.	Тестирование, контрольные и переводные испытания	10	10
7.	Восстановительные мероприятия	10	10
8.	Инструкторская, судейская практика	1	1
	Общее количество часов	190	342

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	Минимальный возраст зачисления	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальная наполняемость группы (человек)	Максимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Количество тренировочных дней в неделю	Результат освоения программы
ЭНП	7	8-10	11-13		5	3	Оценка показателей
ТЭ	14	4	5		9	5	

Группы ознакомительного уровня формируются как из вновь зачисляемых в ДЮСШ обучающихся, так и из обучающихся не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других уровнях подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

При этом необходимо учитывать, что тренировочные нагрузки в течение

дня в неделю не должны превышать допустимых норм (Таблица № 1).

Теоретическая подготовка (ЭНП -10ч.)

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
- освоение техники и методики гиревого спорта;
- специальная физическая подготовка;
- предупреждение травматизма;
- изучение и совершенствование техники классических упражнений;

Теоретическая подготовка (ТЭ-10 ч.)

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 (ЭНП -64 ч.)

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 многоскоки 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.

Общая физическая подготовка (ТЭ -105 ч.)

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 многоскоки 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 (СФП) (ЭНП-54 ч.).

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.

Специальная физическая подготовка (СФП) (ТЭ-110ч.).

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) (ЭНП-35 ч.).

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. Начальное обучение техники толчка:
 - элементы, фазы, части, приемы;
 - обучение гирь подъему гири на грудь;
 - обучение действию в исходном положении;
 - обучение подъему гирь от груди;
 - обучение фиксации гирь в верхней точке
 - обучение дыханию при выполнении толчка.
2. Начальное обучение техники рывка:
 - элементы, фазы, части, приемы;
 - обучение маховым движениям, дыханию;
 - рывок одной гири

Тактическая подготовка:

1. Тактика проведения толчков, рывков

Психологическая подготовка.

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

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.

Технико-тактической подготовки (ТТП) (ТЭ-90 ч.).

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:

2. Тактика проведения толчков, рывков

3. Тактические действия: изучение противника (разведка), сбор

информации о соперниках (рост, вес, физическое развитие)

4. Постановка цели поединков
5. 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:

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

7. Осуществлять общую психологическую подготовку в процессе тренировки.

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

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

10. 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 волевую.

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 (ТЭ-6 ч.)

Обучающиеся могут принимать участие в соревнованиях согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий МБУ ДО «Виллюйская ДЮСШ» муниципального и регионального уровней.

Тестирование, контрольные и передовые испытания (10 ч.)

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 на дополнительные предпрофессиональные программы.

Восстановительные мероприятия (10 ч.)

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, самоободрение, самоприказы
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:

- Гиря может выскользнуть из слабых рук;
- Локальные перегрузки
- Недостаточная разносторонность нагрузок

- Недостаточная разминка
- Занимающиеся должны быть в спортивной форме

Инструкторская и судейская практика (1 ч.)

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

1.4. 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.

Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий (по приказу учреждения).

Онлайн-сервисы для организации образовательного процесса с применением электронного обучения и дистанционных технологий:

- Платформа Zoom
- Сервисы Google
- Сервисы Яндекс (лучше дома)
- Платформа WhatsApp

В обучении с применением ЭО и ДОТ используются следующие организационные формы учебной деятельности:

- Лекция;
- ОФП;
- Консультация;
- Семинар;
- Практическое занятие;
- Промежуточная аттестация;
- Самостоятельная внеаудиторная 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 и промежуточной аттестации).

При реализации образовательных программ с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, необходимо обеспечить защиту сведений, составляющих государственную или иную охраняемую законом тайну.

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.

2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации.

2.1. Календарный учебный график

1. Начало обучения – 01 сентября

2. Окончание – 31 мая

3. Продолжительность по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе - 38 учебных недель:

Для групп ЭНП - 2 раза в неделю по 2 академических часа, 1 раз в неделю по 1 академическому часу (1 академический час- 45 минут);

Для групп ТЭ - 4 раза в неделю по 2 академических часа, 1 раз в неделю по 1 академическому часу (1 академический час- 45 минут);

Примерный календарный учебный план на 38 учебных недели
по дополнительной общеразвивающей программе «Гиревой спорт» ЭНП-190ч

№	Название раздела программы, тема	всего	Количество часов по учебным месяцам											
			I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
1.	Теоретическая подготовка	10	2	2	2	2	2							
2.	Общая физическая подготовка	64	6	6	8	10	10				6	6	6	6
3.	Специальная физическая подготовка	54	6	6	6	6	6				6	6	6	6
4.	Техническая и тактическая подготовка	35	3	3	3	5	5				5	5	3	3
5.	Участие в соревнованиях	6				1	1				1	1	1	1
6.	Тестирование, контрольные и передовые испытания	10		1	1	1	1				1	1	2	2
7.	Восстановительные мероприятия	10	2	1	1	1	1				1	1	1	1
8.	Инструкторская, судейская практика	1												1
9.	Общее количество часов	190	19	19	21	26	26				20	20	19	20

**Примерный календарный учебный план на 38 учебных недели
по дополнительной общеразвивающей программе «Гиревой спорт» ЭТ-342ч**

№	Название раздела программы, тема	всего	Количество часов по учебным месяцам											
			I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
1.	Теоретическая подготовка	10	2	2	2	2	2							
2.	Общая физическая подготовка	105	6	6	8	10	11				16	16	16	16
3.	Специальная физическая подготовка	110	6	6	6	12	16				16	16	16	16
4.	Техническая и тактическая подготовка	90	5	5	5	10	13				13	13	13	13
5.	Участие в соревнованиях	6				1	1				1	1	1	1
6.	Тестирование, контрольные и передовые испытания	10		1	1	1	1				1	1	2	2
7.	Восстановительные мероприятия	10	2	1	1	1	1				1	1	1	1
8.	Инструкторская, судейская практика	1												1
9.	Общее количество часов	342	21	21	23	37	45				48	48	49	50

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.

Перечень помещений и материально-технического обеспечения необходимый для реализации Программы включает в себя:

Для проведения занятий по виду спорта гиревой спорт необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь, представленные в *таблице №4*.

Таблица №4. Оборудование и инвентарь для проведения тренировочных занятий по гиревому спорту.

1.	Форма гиревика (шорт, футболка, штангетки, пояс)	3 штуки
2.	Гири	22 штуки

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 по 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. Оценочные материалы

Теоретическая подготовка - оценка знаний и умений применять программный материал на практике - в форме собеседования.

Шкала оценки уровня физической подготовленности, обучающихся по программе «Гиревой спорт» представлена в Таблице №5.

Таблица №5. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП, СФП).

Контрольные упражнения	Мальчики		Девочки	
	До 1 года	Свыше 1 года	До 1 года	Свыше 1 года
Общая физическая подготовленность				
Бег 30м, с	6,2	5,8	6,4	6,0
Прыжок в длину с места, м	1,3	1,5	1,1	1,3
Челночный бег 3х10м, с	10,0	9,6	10,4	10,0
Разгибание, сгибание рук в упоре лежа (количества раз)	4	8	3	6
Бег 1000м, мин, с	+	4,40	+	5,10
Специальная физическая подготовленность				
Выкрут прямых рук вперед назад	+	+	+	+
Упражнение толчок с гирей 4кг	10	20	-	-
Упражнение рывок с гирей 4кг	10	20	10	20

2.5. Методическое обеспечение программы.

Методическое обеспечение программы. Обеспечение безопасности учебных занятий и соревнований. Обеспечение безопасности в процессе проведения учебно-тренировочных занятий является первостепенной задачей тренера-преподавателя.

Меры по обеспечению безопасности включают:

1.1. К тренировочным занятиям по гиревому спорту допускаются обучающиеся, прошедшие медицинское освидетельствование и признанные годными к занятиям спортом и проинструктированными в объеме настоящей инструкции.

1.2. Занятия по гиревому спорту должны проводиться в спортивных залах, спортсооружениях, имеющие ровный нескользкий пол, прямое естественное освещение или комбинированное освещение не менее 20 лк. Оптимальная температура в спортзале +18С, во время занятий спортзал должен проветриваться или должны быть включены исправно работающие кондиционеры.

1.3. Одновременно в спортзале может находиться группа не более 25 человек.

1.4. Тренер – преподаватель и занятий частники должны знать и иметь практически оказывать первую доврачебную помощь пострадавшему при несчастном случае при проведении занятий по гиревому спорту. В спортзале должна находиться аптечка с набором необходимых медикаментов.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Занимающийся должен переодеваться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму.

2.2. Снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других занимающихся (часы, висючие сережки и т.д.)

2.3. Убрать из карманов спортивной формы, колющиеся и другие посторонние предметы.

2.4. Не отсутствовать на тренировках без уважительной причины, при отсутствии на тренировке необходимо до тренировки предупредить тренера, причины отсутствия должны быть переданы в письменной форме (справка от врача).

2.5. Ученики, которые должны покинуть тренировку раньше, чем обычно, должны информировать тренера перед началом тренировки.

3. Требования безопасности во время занятий.

3.1. Заходить в зал, брать спортивный инвентарь и т.д., только с разрешения тренера-преподавателя или инструктора спортсооружений.

3.2. Бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению.

3.3. Пользоваться только исправным оборудованием.

3.4. Внимательно слушать и выполнять все требования тренера-преподавателя или инструктора спортсооружения.

3.5. Под наблюдением тренера-преподавателя положить оборудование и инвентарь так, чтобы он не раскатывался по залу, и его легко можно было взять для выполнения упражнений; убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которое не будут использоваться на тренировке.

3.6. Во время занятий не отвлекаться самому и не отвлекать других.

3.7. При выполнении бега и ходьбы соблюдать дистанцию, не толкать впереди бегущего;

3.8. Выполнять упражнения с предметами (набивные мячи, грифы) внимательно, осторожно, соблюдая дистанцию, интервал.

3.9. Использовать оборудование и спортивный инвентарь только по их прямому назначению, применяя правила приема показанные тренером.

3.10. В упражнения с гирей, другими тяжелыми снарядами выполнять упражнения только в присутствии тренера.

3.11. Следить за гигиеной и внешним видом. Внешность должна быть опрятной, прическа аккуратной (у девочек волосы должны быть собраны, не допускается наличие заколок и других металлических предметов).

3.12. Постоянно содержать ногти на пальцах рук и ног в порядке.

3.13. Сохранять чистоту в спортивном зале.

3.14. Во время тренировки категорически запрещается громко разговаривать, шутить, смеяться.

3.15. Не употреблять в спортивном зале еду, жевательные резинки.

3.16. Вести себя спокойно и сохранять терпение на протяжении всей тренировки.

3.17. С уважением относиться друг к другу.

3.18. Никогда не использовать в спортивном зале бранные слова или замечания, унижающие чье-либо достоинство.

3.19. Внимательно следить за инструкциями и распоряжениями тренера.

3.20. При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя или инструктора спортсооружений.

3.21. Выходить из спортивного зала только с разрешения тренера-преподавателя и инструктора спортсооружения.

4. Требования безопасности по окончании занятий.

4.1. По окончании тренировочных занятий в спортивном зале обучающиеся совместно с тренером-преподавателем собирают весь используемый на занятиях спортивный инвентарь, осматривают его целостность и убирают в комнату для хранения инвентаря.

4.2. Занимающиеся должны расставить спортивное оборудование по местам, переодеться и по команде тренера-преподавателя покинуть спортзал.

4.3. В заключении необходимо отключить все электроприборы, освещение.

4.4. Обучающиеся после окончания занятий должны принять душ, вымыть руки и лицо с мылом, закрыть за собой воду.

4.5. Выйти из раздевалки полностью одетым.

В **Таблице №7** описаны формы занятий, методы и приемы, которые планируются по каждому разделу обучения.

Таблица №7. Формы занятий, планируемых по каждому разделу обучения.

№ п/п	Раздел	Формы занятий	Методы и приемы	Формы подведения итогов
1	Теоретическая подготовка	Беседа Рассказ Объяснение материала	Словесный метод (беседа, описание, разъяснение, рассуждение, дискуссия, диалог, рассказ)	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
2	Общая физическая подготовка	Беседа, практическое контрольное занятие, диагностика	Словесный метод. Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
3	Специальная физическая подготовка	Инструктаж, практическое, контрольное занятие, игровое занятие, учебно-тренировочное занятие	Словесный метод. Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
4	Основы технико-тактической подготовки	Объяснение материала, практическое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие	Словесный метод. Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
5	Участие в соревнованиях	Беседа, инструктаж, интегральная подготовка, соревнование	Словесный метод. Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов)	Обсуждение, обобщение знаний, анализ

			деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	
6	Тестирование, контрольные и передовые испытания	Беседа, инструктаж, практическое занятие, тестирование	Соревновательно-игровой метод. Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Моделирование соревнований.	Обсуждение, обобщение знаний, анализ
7	Восстановительные мероприятия	Объяснение материала, практическое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие	Словесный метод. Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация

2.6. Список литературы

Нормативно-правовые акты:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. 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»
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

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
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
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/>