

Учреждения Дополнительного образования

МБУ «Осинский Дом детского творчества»

<i>№</i>	<i>Название рабочей программы</i>
<i>1</i>	<i>Рабочая программа дополнительного образования Умелые руки для 5-11 классов</i>
<i>2</i>	<i>Рабочая программа дополнительного образования Юный художник для 5-9 классов</i>
<i>3</i>	<i>Рабочая программа дополнительного образования Художественное слово для 5-11 классов</i>
<i>4</i>	<i>Рабочая программа дополнительного образования Спортивное ориентирование для 5-11 классов</i>

Учреждения Дополнительного образования

МБУ «Осинская ДЮСШ им. В.В. Кузина»

<i>№</i>	<i>Название рабочей программы</i>
<i>1</i>	<i>Рабочая программа дополнительного образования Лыжные гонки для 5-11 классов</i>
<i>2</i>	<i>Рабочая программа дополнительного образования Богатыри для 5-11 классов</i>



Муниципальное бюджетное учреждение  
Дополнительного образования  
«Осинский Дом детского творчества»

«Принято»  
Решением педагогического совета  
Протокол № 6  
« 10 » 09 2021 г.

«Утверждена»  
Директор МБУ ДО «Осинский ДДТ»  
Цыпылова Н.А.   
« 10 » 09 2021 г.



Дополнительная общеразвивающая программа  
художественной направленности

**«Умелые руки»**

**Уровень программы:** базовый  
**Срок реализации:** 1 год  
**Возраст обучающихся:** 11-17 лет  
**Вид программы:** модифицированный

Разработчик программы:  
Пильчинова Надежда Дороевна  
Педагог дополнительного образования

Майск 2021г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа кружка «Умелые руки» состоит в том, что учебно-воспитательный процесс осуществляется через различные направления работы: накопление знаний о декоративно – прикладном творчестве, воспитание культуры восприятия, развитие навыков деятельности, которые переплетаются, дополняются друг в друге, взаимно отражаются, что способствует формированию нравственных качеств у воспитанников.

Данный курс направлен на освоение исторического, фольклорного, литературного материалов и даёт возможность познакомиться с духовной жизнью и художественной культурой русского и бурятского народа. Анализ литературных произведений позволит учащимся определить причины устойчивого обращения писателей к мифологическим мотивам и образам, расширит читательский кругозор, повысит культуру чтения, сформирует устойчивый интерес к мифологии и устному народному творчеству как источникам и неотъемлемым составляющим национальной культуры.

Национальная культура – это национальная память народа, то, что выделяет данный народ в ряду других, хранит человека от обезличивания, позволяет ему ощутить связь времен и поколений, получить духовную поддержку и жизненную опору.

Лучшее средство вступить в мир национальной культуры – это вникнуть в смысл созданных народом мифов, сказок, вслушаться в его песни, понять обычаи, обряды, верования, осмыслить символику, почувствовать эстетические принципы.

### **Цель программы:**

Развитие личности ребенка, способного к творческому самовыражению, через обучение специальным навыкам работы с инструментами и приспособлениями; овладение техниками изготовления предметов декоративно – прикладного искусства, технологией обработки различных материалов.

### **Задачи программы:**

#### **Воспитательные задачи**

создать условия воспитания:

1. художественно-эстетического воспитания средствами традиционной народной и мировой культуры;
2. духовно-нравственных качеств по отношению к окружающим (доброжелательность, чувство товарищества, толерантность и т.д.);
3. проявление творческой активности и самостоятельности;
4. эмоционального благополучия ребенка через увлечение его прикладными видами искусства;
5. передать молодому поколению культурные ценности прошлого, чтобы они вошли в плоть и кровь, стали личностно значимыми.

### **Развивающие задачи**

способствовать развитию:

1. творческой активности через индивидуальное раскрытие способностей каждого ребёнка;
2. эстетического восприятия, художественного вкуса, творческого воображения;
3. образного и пространственного мышления, креативности, памяти, внимания;
4. навыков по выполнению работы в команде;
5. положительных эмоций и волевых качеств, умения доводить начатое дело до конца;

### **Обучающие задачи**

способствовать овладению:

1. знаниями истории и современными направлениями развития декоративно-прикладного творчества;
2. техниками (работа с природным материалом, с тканью, вышивка, изготовление оберегов, выполнение творческих проектов, работа с бумагой и др.) изготовления предметов декоративно-прикладного искусства, навыками работы с инструментами и приспособлениями;
3. технологией обработки различных материалов;
4. системой специальных знаний, умений, навыков, необходимых для творческого самовыражения воспитанников.

### **Ожидаемые результаты реализации программы**

- получить общие сведения о декоративно-прикладном искусстве;
- овладеть трудовыми и технологическими знаниями и умениями по преобразованию и использованию материалов;
- проявлять творческую активность;
- активно проявлять свои индивидуальные способности в работе над общим делом;
- креативно мыслить;
- проявлять инициативу, умственную активность;
- проявлять самостоятельность в процессе создания декоративно-прикладных изделий;
- овладеть технологиями декоративно-прикладного творчества;
- участвовать в конкурсах, побеждать в конкурсах;
- развить адаптивные качества личности;
- овладеть трудовыми навыками, развить готовность к труду и профессиональной деятельности.

### **Результативность**

- получение положительных отзывов других людей;
- оценки компетентных судей;
- участие в разноуровневых конкурсах (районных, городских, областных, всероссийских).

### **Критерии оценки выполненных работ:**

- аккуратность;
- самостоятельность;
- индивидуальный стиль;
- использование нескольких техник при изготовлении изделия.

Программ рассчитан на проведение его как в группе воспитанников от 11 до 17 лет. Общее количества занятий, отводимых на курс – составляет 126 часов.

Работа в кружке основана на практических занятиях, теории, правилах работы и технике безопасности и направлена на познавательное-волевое развитие личности каждого воспитанника.

Занятия в кружке по освоению декоративно-прикладного творчества строятся с учетом природы народного творчества, его специфики, а также с учетом индивидуальных особенностей и навыков воспитанников.

### **Формы организации учебной деятельности:**

- индивидуальная;
- индивидуально-групповая;
- групповая (или в парах);
- фронтальная;
- экскурсия;
- конкурс;
- выставка.

Режим работы кружка – 2 занятия в неделю 4.5 часа

### **Содержание разделов программы**

#### **1. Введение. Вводное занятие**

Знакомство. Цели и задачи обучения. Учебный план. Перспектива творческого роста. Знакомство с правилами поведения и требованиям к воспитанникам, посещающим кружок. Инструктаж по ТБ.

#### **2. Основы декоративной композиции**

Знакомство с понятиями: композиция, равновесие, ритм, симметрия, асимметрия. Эскизы беспредметной абстрактной композиции из геометрических фигур. Геометрический орнамент в полосе (оригами или аппликация из геометрических фигур). Орнамент - узор, построенный на ритмическом чередовании и организованном расположении элементов. Орнамент в полосе (ленточный орнамент) – узор, декоративные элементы которого создают ритмический ряд с открытым двусторонним движением, вписывающийся в ленту. Геометрический орнамент в полосе.

#### **3. Народная игрушка.**

История игрушки. Символика оберегов. Материалы и инструменты, необходимые для работы. Техника безопасности, санитария и гигиена.

**Обережные куклы.** 1. Первоцвет. Теория: Рассказ и изготовление куклы Первоцвет. Куколку делали, чтобы порадовать себя и близких. Зимой она будет напоминать о солнечных днях. Хранили её до следующей весны- до того момента, когда можно будет сделать новую куколку, а эту оставить на память о прошедших месяцах. Размером кукла с ладонь. Практика: Изготовление куклы. Изготавливается из ткани жёлто- зелёного цвета. Такими же делают и волосы. 2. Берегиня дома. Теория: Берегиня дома бытовала в Калужской области, ее делали, как и всех кукол из остатков ткани от ношеной одежды, она несла частичку души хозяйки или хозяина и помогала защитить дом. К тому же она приносила в дом достаток, для чего в руки ей давали узелок. Вешалась Берегиня над входом, выше головы, так, чтобы она могла видеть входящих в дом, народ считал, что она оберегает от плохого глаза и злых людей. Практика: изготовление куклы. 3. Столбушка Теория: Рассказ о кукле. Практика: изготовление столбушки – делали куклу родители и дети, размер куклы с локоть, основа куклы – столбик, лицо и руки из льняной ткани, одежда из яркой ткани 4.Рождественский ангел. Теория: Рассказ о Рождестве Христовом Практика: Изготовление рождественского ангела из ткани, ниток и ленты. 5. Кукла на здоровье. Теория: Рассказ о кукле. Практика: изготовление куколочки величиной с пальчик из ниток и кусочков ткани.

**Игровые куклы.** 1. Узелковая. Теория: Узелковая кукла — самая подходящая первая кукла для младенца, однако при всей своей простоте годится практически для любого возраста. Рассказ о кукле. Практика: изготовление куклы. 2. Зайчик на пальчик. Теория: Кукла «Зайчик на пальчик» - это оберег для детей. В старину родители делали куклу и давали детям, когда уходили из дома. Зайчик надевается на пальчик и крепко держится в ладошке. Практика: Изготовление куклы. 3. Бабочка Теория: игровая кукла, бабочку подвешивали над колыбелькой, ею играли и девочки и мальчики. Когда то в виде бабочки или птички представляли душу человека. Практика: Изготовление куклы. Изготавливается из 2х лоскутков однотонной ткани. 4. Кукла крестушка. Теория: Рассказ о её мифологической составляющей. Практика: Изготовление куклы. 5. Кукла на счастье. Ржевская кукла - «куколка на счастье»- игровая. Она с толстой и длинной, косой которая символизирует и долгую жизнь, чем длиннее коса – тем больше счастья. А сама куколка маленькая- 4-5 см., она крепко стоит на ногах, опираясь на косу. Это говорит о крепкой опоре в жизни и о том счастье, которое она принесёт хозяину. Практика: Выполняется из льняной ткани, коса из пряжи или льна. 6. Орловская кукла. Это традиционная игровая кукла. Её на первый взгляд грубоватые формы подчёркивают достоверность образа, направлены на воспитание в девочке будущей матери. Практика: Изготовление куклы. Изготавливается из разноцветных лоскутов ткани, кусочков замши или кожи.

**Обрядовые куклы** Кукла «Кувадка». Изготовление кувадки среднерусской. Рассказ об обряде «Кувады». Знакомство с видами кувадок. Демонстрация

готовых образцов, иллюстраций. Последовательность выполнения кувадки. Практика: Рассмотрение образцов. Практическая работа по изготовлению кувадки. Анализ готовых работ. 3. «Мартинички». Обряд «Закликанья весны». Теория: Беседа об обряде «Закликанья весны». Технология изготовления кукол из ниток. Техника безопасности при работе с ножницами, нитками. Демонстрация готовых кукол. Последовательность выполнения куклы «Мартинички». Практика: Ответы на вопросы. Анализ предстоящей работы. Упражнение по наматыванию ниток. Практическая работа по изготовлению кукол «Мартинички». Подведение итогов работы. Тема. Тема 4. Кукла на пасхальное яйцо. Теория: Беседа о православном празднике Пасха, знакомство с традициями. Стихотворения по теме. Демонстрация готовой куклы, иллюстраций. Особенности изготовления куклы на пасхальное яйцо. Практика: Анализ предстоящей работы. Практическая работа по изготовлению куклы. Анализ готовых работ. Тема 5. Кукла «Масленица». Теория: Беседа о народном празднике «Масленица», традиции праздника. Демонстрации готовых кукол, иллюстраций. Шутки, потешки. Использование природного материала - ветки деревьев. Последовательность выполнения куклы. Практика: Анализ предстоящей работы. Практическая работа по кукле «Масленица». Украшение куклы лентами, бусами, бисером, нитками.

**4. Особенности архитектуры, интерьера и одежды разных эпох** “Зависит стиль одежды и архитектуры от исторических эпох и, если да, то, как именно?”

Так, для *древнегреческого костюма* характерно выявление пластических свойств тканей в сложных ритмах драпировок. Прямоугольные куски ткани, скреплённые в некоторых местах застёжками, не подчёркивали форм тела, слегка проступавшего под одеждой. Эти одеяния назывались по-разному: хитон, гиматий, тога, туника.

*Готический стиль* – стиль Средневековой Европы 12 – 13 вв. – заключается в подчёркивании вертикальных линий в одежде. Платье средневековых женщин имело очень высокую линию талии, декольте удлинённой формы, узкие длинные рукава, юбку, собранную в складки обычно только с одной стороны. Причём юбка расширялась книзу и переходила в длинный шлейф. Дополняли этот наряд конусообразный головной убор (высотой до 70 см), который напоминал башни готического собора, и остроносая обувь.

Для *ренессанса* характерно усиленное внимание к устойчивости и монументальности фигуры. Женская одежда становится широкой и удобной, более мягкого женственного силуэта, обнажаются шея и руки.

Одежда стиля *барокко* (17 – 18 вв.) характеризовалась сложностью и многослойностью. Наряд женщин отличался контрастом форм: тонкий стройный стан сочетался с пышной, куполообразной юбкой.



Одежда стиля *рококо* не претерпела сильных изменений по сравнению с одеждой стиля барокко. Лишь линии стали ещё более изощрённо изящными.

*Классицизм* (конец 18в.) в одежде характеризуется строгостью линий, чёткостью пропорций, простотой форм.

Стиль *ампир* (19в.) освободил женское тело от корсета. Платье лёгкое, прозрачное из воздушных муслиновых и батистовых тканей плотно облегал талию под грудью, подчёркивая естественную стройность фигуры.

*Романтизм* (19в.). Вновь в платье появляется кринолин – бёдра увеличиваются до небывалых размеров, под пышными формами платья тело почти скрывается.

Стиль *модерн* (конец 19 – 20 вв.) характеризует стремительное изменение форм платья – от легкого, полуприлегающего к тяжёлому, плотному, с пышными рукавами, с турнюрками, которые зрительно увеличивали нижнюю часть торса.

Таким образом, одежда всегда отражала суть времени и образа жизни людей.

### **5.Русская народная культура.**

Изба. Быт и строительство жилища русских людей. Места проживания русского народа. Использование орнамента в материальной культуре русского народа. Русский народный костюм. Мужская одежда. Женская и детская одежда. Обувь и головные уборы. Украшения. Обычаи и традиции русского народа.

**6. Бурятская народная культура.** Быт и жилище Бурят. Юрта – прообраз жилища XXI века. Символика цвета. Использование цветовой символики в декоре предметов материальной культуры. Символика орнаментов. Использование орнамента в материальной культуре бурят. Отражение в орнаменте стихий огня, воды, дерева, воздуха, земли. Бурятский костюм. Мужская одежда. Женская и детская одежда. Обувь и головные уборы. Региональные особенности и символика бурятских украшений. Обряды, традиции и обычаи бурят.

## **Календарно-тематическое планирование**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема (содержание)</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата проведения</b>
<b>Вводное занятие</b>			
1.	Вводное занятие. Знакомство учащихся с планом кружка. Знакомство с историей декоративно-прикладного искусства. Т.Б.	1	

<b>Народная игрушка</b>			
2	Куклы в культуре и традициях народов России. История кукол. Типы и виды кукол. <i>Обережные куклы.</i>	1	
3	Первоцвет.	2,5	
4	Берегиня дома.	2	
5	Столбушка	2,5	
6	Рождественский ангел.	2	
7	Кукла на здоровье.	2,5	
8	<i>Игровые куклы.</i> Узелковая кукла	2	
9	Зайчик на пальчик	2,5	
10	Бабочка	2	
11	Кукла крестушка	2,5	
12	Кукла на счастье.	2	
13	Орловская кукла.	2,5	
14	<i>Обрядовые куклы.</i>	2	
15	«Кувадка».	2,5	
16	«Мартинички».	2	
17	Кукла на пасхальное яйцо.	2,5	
18	Кукла «Масленица».	2	
		<b>38</b>	
<b>Основы декоративной композиции</b>			
19	Основы декоративной композиции. Орнамент в искусстве народов мира. Мотивы и формы.	2,5	
20	Построение орнаментальной композиции. Изготовление орнамента на бумаге Аппликация из подручных средств. Понятие симметрии и ритма.	6,5	
21	Построение орнаментальной композиции. Кожа	7	
21	Построение орнаментальной композиции. Ткань	6,5	
		<b>22,5</b>	
<b>Особенности архитектуры, интерьера и одежды разных эпох</b>			
	Особенности архитектуры, интерьера и одежды Древнего мира, Средневековья. Одежды эпохи Возрождения (Барокко, Рококо, Классицизма)	2	
	Особенности архитектуры, интерьера и одежды стиля Ампира, Эkleктики, Модерна, XX века (конструктивизм, минимализм, хай-тек и др.) Народное творчество России.	2,5	
		<b>4,5</b>	
<b>Русская народная культура.</b>			
	Изба. Быт и строительство жилища русских людей. Русский народный костюм. Мужская одежда. Орнамент	2	
	Женская и детская одежда. Обувь и головные уборы. Украшения. Обычаи и традиции русского народа.	2,5	
	Моделирование русской народной рубахи.	2	

	Шитье рубахи.	2,5	
	Шитье рубахи.	2	
	Элементы вышивки на рукавах	2,5	
	Вышивка	4,5	
	Вышивка	4,5	
	Технология изготовления русской народной рубахи	2	
	Проектирование и изготовление русской народной рубахи:	2.5	
	Окончательная отделка	2	
		<b>27</b>	
<b>Бурятская народная культура</b>			
22	Быт и жилище Бурят. Символика цвета. Символика орнаментов	2,5	
23	Бурятский национальный халат. Технология изготовления	2	
24	Моделирование. Раскрой. Шитье	9	
25	Окончательная отделка	4.5	
26	Головной убор	4.5	
27	Женская и детская одежда. Обувь и головные уборы. Обряды, традиции и обычаи бурят.	9	
28	Итоговое занятие.	2,5	
		<b>34</b>	
	<b>итого</b>	<b>126</b>	<b>часов</b>

#### Список литературы.

1. Бугаева М. Новая жизнь старых вещей. - М.: Педагогика-Пресс, 1997.
2. Городкова Т., Нагибина М. Мягкая игрушка - мультики и зверюшки. - Ярославль.: Академия развития, 1997.
3. Грин М. Шитье из лоскутков. - М.: Просвещение, 1981.
5. Журналы по рукоделию "Анна", "Золушка-пэчворк", "Пэчворк", "Лена".1990-2009гг. 6. Журналы «Народное творчество».
7. Котова И.Н., Котова А.С. - Русские обряды и традиции. Народная кукла. - СПб.: Паритет, 2003.
8. Калинин М., Павловская Л., Савиных В. Рукоделие для детей. - Минск.: Польша, 1997.
9. Костикова И. Школа лоскутной техники. - М.: Культура и традиции, 1997.
10. Кузьмина М., Максимова М. Лоскутики. - М.: ЗАО ЭКСМО-Пресс, 1998.
11. Молотобарова О. Кружок изготовления игрушек-сувениров. - 1990.

#### Рекомендуемые Интернет-ресурсы

1. Базовые принципы композиции. [Текст] // URL: <http://shedevrs.ru/kompoziciya/323-bazovie-principi-kompozicii.html/>

2. Выразительные средства декоративной композиции. /[Текст] // URL: <http://explosive.com.ua/2012/10/vyrazitelnye-sredstva-dekorativnojkompozicii/>
3. Галерея визуального искусства. (<http://www.artni.ru/>).
4. Галерея русских художников 20 века (<http://www.artline.ru/>).
5. Государственный исторический музей (<http://www.shm.ru/>).
6. Декоративное искусство.//URL: <http://explosive.com.ua/category/dekorativnoe-iskusstvo/>
7. Декоративная композиция. // URL: <http://dhschool1.ru/gallery/dekorativnaya-kompoziciya>
8. Декоративная композиция. // URL: <http://pionerart.ru/photo/photofond/photofond1/>
9. Декоративная композиция. // URL: [http://www.art- 4.ru/Dekorativnaya kompoziciya](http://www.art-4.ru/Dekorativnaya_kompoziciya)
10. Декоративные композиции. Элементы. // URL: [http://www.gravestone.ru/clipart/dekorativnye kompozicii\\_elementy](http://www.gravestone.ru/clipart/dekorativnye_kompozicii_elementy)

Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Осинский Дом детского творчества»

Согласовано:  
Решением педагогического совета  
Протокол №6  
"10" сентября 2021 г.

Утверждаю:  
Директор МБУ ДО «Осинский ДДТ»  
Н.А. Цыпылова  
"10" сентября 2021 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа  
по направлению художественное творчество  
объединение «Юный художник»  
(срок реализации 1 год)**

Составила: Непокрытых О.А.,  
педагог доп. образования,  
учитель 1 квалификационной категории

с. Майск  
2021- 2022г

## **Пояснительная записка**

### **Направленность программы**

«Юный художник» является программой художественной направленности, предполагает кружковой уровень освоения знаний и практических навыков, по функциональному предназначению - учебно-познавательной, по времени реализации - годичной.

Программа разработана на основе авторской программы «АдекАРТ» (школа акварели) М.С. Митрохиной и типовых программ по изобразительному искусству. Является модифицированной.

### **Новизна программы**

состоит в том, что в процессе обучения учащиеся получают знания о простейших закономерностях строения формы, о линейной и воздушной перспективе, цветоведения, композиции, декоративной стилизации форм, правилах лепки, рисования, аппликации, а также о наиболее выдающихся мастерах изобразительного искусства, красоте природы и человеческих чувств.

### **Актуальность программы**

обусловлена тем, что происходит сближение содержания программы с требованиями жизни. В настоящее время возникает необходимость в новых подходах к преподаванию эстетических искусств, способных решать современные задачи эстетического восприятия и развития личности в целом.

В системе эстетического воспитания подрастающего поколения особая роль принадлежит изобразительному искусству. Умение видеть и понимать красоту окружающего мира, способствует воспитанию культуры чувств, развитию художественно-эстетического вкуса, трудовой и творческой активности, воспитывает целеустремленность, усидчивость, чувство взаимопомощи, дает возможность творческой самореализации личности.

Занятия изобразительным искусством являются эффективным средством приобщения детей к изучению народных традиций. Знания, умения, навыки воспитанники демонстрируют своим сверстникам, выставляя свои работы.

### **Педагогическая целесообразность**

программы объясняется формированием высокого интеллекта духовности через мастерство. Целый ряд специальных заданий на наблюдение, сравнение, домысливание, фантазирование служат для достижения этого.

Программа направлена на то, чтобы через труд и искусство приобщить детей к творчеству.

### **Основная цель программы:**

Приобщение через изобразительное творчество к искусству, развитие эстетической отзывчивости, формирование творческой и созидательной личности, социальное и профессиональное самоопределение.

Поставленная цель раскрывается в триединстве следующих **задач**:

**воспитательной** – формирование эмоционально-ценностного отношения к окружающему миру через художественное творчество, восприятие духовного опыта человечества – как основу приобретения личностного опыта и само созидания;

**художественно-творческой** – развития творческих способностей, фантазии и воображения, образного мышления, используя игру цвета и фактуры, нестандартных приемов и решений в реализации творческих идей;

**технической** – освоения практических приемов и навыков изобразительного мастерства (рисунка, живописи и композиции).

В целом занятия в кружке способствуют разностороннему и гармоническому развитию личности ребенка, раскрытию творческих способностей, решению задач трудового, нравственного и эстетического воспитания.

### **Принцип построения программы:**

На занятиях предусматривается деятельность, создающая условия для творческого развития воспитанников на различных возрастных этапах и учитывается дифференцированный подход, зависящий от степени одаренности и возраста воспитанников.

Основные дидактические принципы программы: доступность и наглядность, последовательность и систематичность обучения и воспитания, учет возрастных и индивидуальных особенностей детей.

### **Отличительные особенности**

данной образовательной программы в том, что программа ориентирована на применение широкого комплекса различного дополнительного материала по изобразительному искусству.

Программой предусмотрено, чтобы каждое занятие было направлено на овладение основами изобразительного искусства, на приобщение детей к активной познавательной и творческой работе. Процесс обучения изобразительному искусству строится на единстве активных и увлекательных методов и приемов учебной работы, при которой в процессе усвоения знаний, законов и правил изобразительного искусства у детей развиваются творческие начала.

Образовательный процесс имеет ряд преимуществ:

- занятия в свободное время;
- обучение организовано на добровольных началах всех сторон (дети, родители, педагоги);
- детям предоставляется возможность удовлетворения своих интересов и сочетания различных направлений и форм занятия;

### **Возраст обучающихся,**

участвующих в реализации данной образовательной программы 9-11 лет.

**Сроки реализации** образовательной программы – 1 год обучения.

В структуру программы входят разделы, каждый из которых содержит несколько тем.

### **Формы занятий.**

Одно из главных условий успеха обучения детей и развития их творчества – это индивидуальный подход к каждому ребенку. Важен и принцип обучения и воспитания в коллективе. Коллективные задания вводятся в программу с целью формирования опыта общения и чувства коллективизма. Результаты коллективного художественного труда обучающихся находят применение в оформлении кабинетов, коридоров. Кроме того, выполненные на занятиях художественные работы используются как подарки для родных, друзей, ветеранов войны и труда. Общественное положение результатов художественной деятельности школьников имеет большое значение в воспитательном процессе.

### **Методы:**

Для качественного развития творческой деятельности юных художников программой предусмотрено:

- в каждом задании предусматривается исполнительский и творческий компонент;



- создание увлекательной, но не развлекательной атмосферы занятий. Наряду с элементами творчества необходимы трудовые усилия;
- создание ситуации успеха, чувства удовлетворения от процесса деятельности.

Объекты творчества обучающихся имеют значимость для них самих и для общества.

Ребятам предоставляется возможность выбора художественной формы, художественных средств выразительности. Они приобретают опыт художественной деятельности в графике, живописи. В любом деле нужна «золотая середина». Если развивать у ребенка только фантазию или учить только, копировать, не связывая эти задания с грамотным выполнением работы, значит, в конце концов, загнать ученика в тупик. Поэтому, традиционно совмещаются правила рисования с элементами фантазии.

Теоретические знания по всем разделам программы даются на самых первых занятиях, а затем закрепляются в практической работе.

Практические занятия и развитие художественного восприятия представлены в программе в их содержательном единстве. Некоторые занятия проходят в форме самостоятельной работы (постановки натюрмортов), где стимулируется самостоятельное творчество. К самостоятельным работам относятся также итоговые работы по результатам прохождения каждого блока, полугодия и года. В начале каждого занятия несколько минут отведено теоретической беседе, завершается занятие просмотром работ и их обсуждением.

### **Режим занятий**

Занятия проводятся 2 раза в неделю, количество часов в неделю 4,5 часа.

### **Ожидаемые результаты освоения программы:**

Главным результатом реализации программы является создание каждым обучающимся своего оригинального продукта, а главным критерием оценки обучающегося является не столько его талантливость, сколько его способность трудиться, способность упорно добиваться достижения нужного результата, ведь овладеть всеми секретами изобразительного искусства может каждый ребёнок.

Не каждый ребенок станет художником, но практические навыки и теоретические знания, приобретенные в процессе освоения данной

программы, помогут стать кому-нибудь грамотным, заинтересованным, разбирающимся в искусстве зрителем.

### **В результате работы по программе «Юный художник»:**

#### **Обучающиеся научатся:**

различать произведения изобразительного, декоративно-прикладного искусства и знать о роли этих искусств в жизни людей;

знать об особенностях национальной художественной культуры;

иметь представление о выразительных возможностях художественных материалов, элементарных техниках;

уметь рассматривать и выражать эмоциональное отношение к

произведениям изобразительного искусства;

#### **получат возможность научиться:**

- воплощать свои фантазии, уметь выражать свои мысли;
- составлять композиции, узоры;
- создавать творческие проекты;
- доводить работу до полного завершения.
- при выполнении практических работ уметь использовать элементарные образные возможности художественных знаний и умений (цвет, тон, линия, объем, пространство, пропорции и т. д.).
- передавать на бумаге форму и объем предметов, настроение в работе;
  - понимать, что такое натюрморт, пейзаж, светотень (свет, тень, полутон, падающая тень, блик, рефлекс), воздушная перспектива, освещенность, объем, пространство, этюд с натуры, эскиз, дальний план, сюжет;
  - понимать, что такое линейная перспектива, главное, второстепенное, композиционный центр;
  - передавать геометрическую основу формы предметов, их соотношения в пространстве и в соответствии с этим – изменения размеров;
  - выполнять декоративные и оформительские работы на заданные темы;

**Ученик сможет решать следующие жизненно-практические задачи:**

- владеть гуашевыми, акварельными красками, графическим материалом, использовать подручный материал.

**Ученик способен проявлять следующие отношения:**

- проявлять интерес к первым творческим успехам товарищей;
- творчески откликаться на события окружающей жизни.

**Ученик сможет решать следующие жизненно-практические задачи:**

- владеть гуашевыми, акварельными красками, графическим материалом, использовать подручный материал;
- выполнять рисунки, композиции, панно, аппликации;
- работать по репродукциям, картинам выдающихся художников и рисункам детей;
- делиться своими знаниями и опытом с другими обучающимися, прислушиваться к их мнению;

- понимать значимость и возможности коллектива и свою ответственность перед ним.

### **Календарно – тематическое планирование**

<b>№</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Дата проведения</b>
1	<b>Вводный инструктаж по ОТ. Введение в образовательную программу</b>	2 часа	
2	<b>Изображение цветов в произведениях изобразительного искусства</b>	2,5 часа	
3	<b>Натюрморт из разнородных предметов</b>	2 часа	
4	<b>Рисование по представлению «Осенняя пора...</b>	2.5 часа	
5	<b>Наброски домашних животных. Кошки.</b>	2.,5 часа	
6	<b>Изображение человека в движении</b>	2.5 часа	
7	<b>Приемы живописи. Сакура.</b>	2,5 часа	
8	<b>Рисование с натуры букета</b>	2.5 часа	

	<b>цветов..Подсолнухи...</b>		
9	<b>Моя малая родина</b>	2 часа	
10	<b>Горный пейзаж..</b>	2,5 часа	
11	<b>Рисование на тему «Мое родное село»</b>	2 часа	
12	<b>Родные просторы в произведениях русских художников и поэтов..</b>	4,5 часа	
13	<b>«Комнатный цветок»</b>	2,5 часа	
14	<b>Морской пейзаж</b>	2 часа	
15	<b>Ночной пейзаж</b>	2,5 часа	
16	<b>Цвет в произведениях живописи. Изображение весеннего букета</b>	2,5 часа	
17	<b>Платок для мамы</b>	2,5 часа	
18	<b>Иллюстрирование произведений литературы.Рисование на тему «Моя любимая сказка»</b>	2 часа	
19	<b>Мир лошади</b>	4,5 часа	
20	<b>Транспорт</b>	2,5 часа	
21	<b>Русский национальный костюм</b>	2 часа	
22	<b>Моя деревня</b>	2,5 часа	
23	<b>Подводный мир</b>	2 часа	
24	<b>Лето в деревне</b>	2, 5 часа	
25	<b>Натюрморт из разнородных предметов: ягод, овощей и фруктов</b>	2 часа	
26	<b>Полёт на другую планету</b>	2,5 часа	
27	<b>Герои из сказок</b>	2 часа	
28	<b>Картина по «сырому»</b>	2,5 часа	

29	<b>Необычные птицы</b>	4 часа	
30	<b>Волшебные узоры</b>	2,5 часа	
31	<b>Праздничные краски узоров</b>	2 часа	
32	<b>Городецкая роспись «Летняя сказка зимой»</b>	2.5 часа	
33	<b>Гжель. Роспись посуды (папье -маше)</b>	2,5 часа	
34	<b>Жостовская роспись» (декоративная работа). Подносы</b>	2,5 часа	
35	<b>Декоративно- прикладное творчество (посещение школьного музея). Прялки</b>	2.5 час	
36	<b>Породы собак</b>	2.5 часа	
37	<b>Золотые узоры хохломы</b>	2 часа	
38	<b>Живописные просторы моей Родины</b>	4.5 часа	
39	<b>Животные нашего края</b>	2.5 часа	
40	<b>Праздничный салют</b>	4.5 часа	
41	<b>«Мы рисуем зимние деревья»</b>	2 часа	
42	<b>Цветы</b>	2.5 часа	
43	<b>Подводный мир</b>	2.5 часа	
44	<b>«Красота, которая нас окружает»</b>	2.5 часа	
45	<b>Природа в изобразительном искусстве</b>	2.5 часа	
46	<b>Пейзаж «Моя малая Родина – моё село»</b>	2.5 часа	
47	<b>«Животные в творчестве Валентина Серова»</b>	2.5 часа	
48	<b>Украшение и фантазия</b>	2.5 часа	
49	<b>Космические дали</b>	4.5 часа	
	<b>итого:</b>	<b>126 ч</b>	

## Содержание курса

### Раздел 1. Введение

#### **Тема 1.1 Вводный инструктаж по ОТ. Введение в образовательную программу (2 часа)**

Теория. Ознакомление с работой кружка «Юный художник», содержание и порядок работы. Проведение вводного инструктажа по О.Т.

Формы занятия. Рассказ с элементами беседы.

Методическое обеспечение. Инструкции по О.Т.

### Раздел 2. Художественно-выразительные средства рисунка

#### **Тема 2.1 Изображение цветов в произведениях изобразительного искусства (2.5 часа)**

Обучающий компонент. Виды и жанры изобразительных искусств. Выражение своего отношения к произведению изобразительного искусства в рассказах. Знакомство с отдельными выдающимися произведениями художников.

Воспитывающий компонент. Развитие наблюдательности за растительным миром. Уметь анализировать, сравнивать, обобщать и передавать их типичные черты.

Практическая часть. Рисование с натуры и по представлению цветов.

Формы занятия. Вести наблюдения в окружающем мире.

Методическое обеспечение. Краски, гуашь, крупная и тонкая кисти, белая бумага, иллюстрации, дополнительная литература.

#### **Тема 2.2 Натюрморт из разнородных предметов (2 часа)**

Обучающий компонент. Знание основных законов композиции, выбор главного композиционного центра. Изучение закономерностей перспективы, конструкции, светотени. Линия, штрих, тон – выразительные средства рисунка. Знакомство с натюрмортами выдающихся мастеров живописи.

Воспитывающий компонент. Воспитание любви к изобразительному искусству.

Практическая часть. Упражнение на заполнение свободного пространства на листе;

Совершенствуются навыки грамотного отображения пропорций, конструктивного строения, объёма, пространственного положения, освещённости, цвета предметов.

Формы занятия. Рассказ с элементами беседы.

Методическое обеспечение. Краски, гуашь, крупная и тонкая кисти, белая бумага, трафарет.

### **Тема 2.3 Рисование по представлению «Осенняя пора!» (2.5 часа)**

Обучающий компонент. Находить природные узоры (кисть ягод, сережки на ветке и т.д.) и любоваться ими, выразить в беседе свои впечатления.

Воспитывающий компонент. Воспитание любви к изобразительному искусству. Углубленный интерес к окружающему миру вещей и явлений, умение познавать его.

Практическая часть. Рисуем осенние зарисовки

Формы занятия. Рассказ с элементами беседы.

Методическое обеспечение. Белая бумага, простой карандаш.

### **Тема 2.4 Наброски домашних животных. Кошки (2 часа)**

Обучающий компонент. Анималистический жанр в живописи. Творчество художников анималистов: Е. И. Чарушина, В. А. Ватагина, И. С. Ефимова и др. Сравнительный анализ анатомии животных.

Воспитывающий компонент. Воспитание любви к изобразительному искусству. Углубленный интерес к окружающему миру, умение познавать его.

Практическая часть. Наброски с натуры и по представлению кошек

Формы занятия. Рассказ с элементами беседы.

Методическое обеспечение. Белая бумага, простой карандаш, акварель, краски.

### **Тема 2.5 Изображение человека в движении (2.5 часа)**

Обучающий компонент. Образ человека – главная тема искусства. Закономерности и строение тела человека. Пропорции. Наброски и зарисовки человека с натуры.

Воспитывающий компонент. Воспитывать и развивать интерес к предмету изобразительного искусства.

Практическая часть. Наброски с репродукции и по представлению.

Формы занятия. Рассказ с элементами беседы.

Методическое обеспечение. Белая бумага, простой карандаш.

### **Тема 2.6 Приемы живописи. Сакура (2 часа)**

Обучающий компонент. Изображение ветки яблони. Работа над выразительными средствами в рисунке. Передача настроения в творческой работе с помощью цвета, композиции, объема.

Воспитывающий компонент. Воспитание любви к изобразительному искусству. Углубленный интерес к окружающему миру, умение познавать его.

Практическая часть. Рисование цветущей ветки сакуры

Формы занятия. Рассказ с элементами беседы.

Методическое обеспечение. Белая бумага, репродукции картин, простой карандаш, акварель, краски.

### **Тема 2.7 Рисование с натуры букета цветов. Подсолнухи (2.5 часа)**

Обучающий компонент. Изображение с натуры. Работа над выразительными средствами в рисунке. Передача настроения в творческой работе с помощью цвета, композиции, объема.

Воспитывающий компонент. Воспитание любви к изобразительному искусству. Углубленный интерес к окружающему миру, умение познавать его.

Практическая часть. Рисование с натуры или по представлению подсолнухов

Формы занятия. Рассказ с элементами беседы. Теоретические сведения с последующей практической работой.

Методическое обеспечение. Белая бумага, простой карандаш, акварель, краски, букет цветов.

### **Тема 2.8 «Моя малая родина (2 часа)**

Обучающий компонент. Изображение своей малой родины дома.

Воспитывающий компонент. Развитие воображения, эстетического восприятия мира, художественного вкуса.

Практическая часть. Рисование по представлению.

Формы занятия. Рассказ с элементами беседы. Теоретические сведения с последующей практической работой.



Методическое обеспечение. Белая бумага, простой карандаш, акварель, краски.

### **Тема 2.9 Горный пейзаж) (2.5 часа)**

Обучающий компонент. Натюрморт как жанр изобразительного искусства. Конструктивное строение предметов. Передача объема средствами светотени. Элементы линейной перспективы.

Воспитывающий компонент. Прививать любовь к изобразительному искусству.

Практическая часть. Рисование горного пейзажа.

Формы занятия. Рассказ с элементами беседы. Теоретические сведения с последующей практической работой.

Методическое обеспечение. Белая бумага, карандаш, краски, репродукции.

## **Раздел 3 Художественно-выразительные средства живописи**

### **Тема 3.1 Рисование на тему «Мое родное село» (2 часа)**

Обучающий компонент. Элементарные основы живописи. Основы воздушной перспективы. Совершенствование навыков рисования в цвете. Развитие фантазии, творческого воображения; формирование умения составлять композиции.

Воспитывающий компонент. Воспитание чувства гордости за свою Родину.

Практическая часть. Рисование по иллюстрациям или по представлению.

Формы занятия. Рассказ с элементами беседы.

Методическое обеспечение. Краски, гуашь, карандаш, крупная и тонкая кисти, белая бумага.

### **Тема 3.2 Родные просторы в произведениях русских художников и поэтов (4,5 часа)**

Обучающий компонент. Красота окружающего мира. Взаимосвязь литературы и изобразительного искусства. Произведения живописи русских художников.

Воспитывающий компонент. Развитие эстетического восприятия мира, художественного вкуса. Воспитание любви и интереса к произведениям художественной литературы.

Практическая часть. Рисование на основе наблюдений или по представлению.

Формы занятия. Рассказ с элементами беседы. Теоретические сведения с последующей практической работой.

Методическое обеспечение. Краски, гуашь, крупная и тонкая кисти, белая бумага.

### **Тема 3.3 Рисование на тему «Комнатный цветок» (2 часа)**

Обучающий компонент. Знакомство с комнатными цветами. Выбор и применение выразительных средств, для реализации собственного замысла в рисунке. Передача настроения в творческой работе с помощью цвета, композиции, пространства, линии, пятна.

Воспитывающий компонент. Развитие эстетического восприятия мира, художественного вкуса.

Практическая часть. Рисование на основе наблюдений или по представлению.

Формы занятия. Рассказ с элементами беседы. Теоретические сведения с последующей практической работой.

Методическое обеспечение. Краски, гуашь, крупная и тонкая кисти, белая бумага.

### **Тема 3.4 Изображение морского пейзажа (2.5 часа)**

Обучающий компонент. Изображение по памяти и воображению. Передача настроения в творческой работе с помощью цвета, тона, композиции, пространства, линии, пятна.

Воспитывающий компонент. Развитие эстетического восприятия мира, художественного вкуса.

Практическая часть. Выполнение простейшего пейзажа по памяти и с репродукций различных объектов действительности.

Формы занятия. Рассказ с элементами беседы.

Методическое обеспечение. Краски, гуашь, крупная и тонкая кисти, белая бумага

### **Тема 3.5 «Ночной пейзаж» (2 часа)**

Обучающий компонент. Свет и форма. Изображение с натуры. Работа над выразительными средствами в рисунке. Передача настроения в творческой работе с помощью цвета, композиции, объёма.

Воспитывающий компонент. Развитие эстетического восприятия мира, художественного вкуса.

Практическая часть. Рисование на основе наблюдений или по представлению.

Формы занятия. Рассказ с элементами беседы.

Методическое обеспечение. Краски, гуашь, крупная и тонкая кисти, белая бумага

### **Тема 3.6 Цвет в произведениях живописи. Изображение весеннего букета (2.5 часа)**

Обучающий компонент

Основы изобразительного языка: рисунок, цвет, пропорции, композиция. Представление о роли изобразительных искусств в организации материального окружения человека, его повседневной жизни.

Воспитывающий компонент. Развитие эстетического восприятия мира, художественного вкуса.

Практическая часть. Рисование с натуры.

Формы занятия. Рассказ с элементами беседы.

Методическое обеспечение. Краски, гуашь, карандаш, крупная и тонкая кисти, белая бумага.

### **Тема 3.7 Платок для мамы (4.5 часа)**

Обучающий компонент. Представление о роли изобразительных искусств в организации материального окружения человека в его повседневной жизни. Ознакомление с произведениями народных художественных промыслов России. Передача настроения в творческой работе с помощью цвета, композиции, объёма.

Воспитывающий компонент. Прививать любовь к произведениям искусства. Развитие наблюдательности и внимания, логического мышления.

Практическая часть. Самостоятельное выполнение росписи платка для мамы

Формы занятия. Рассказ с элементами беседы. Теоретические сведения с последующей практической работой.

Методическое обеспечение. Краски, гуашь, крупная и тонкая кисти, белая бумага, дополнительная литература.

#### **Раздел 4 Композиция в изобразительном искусстве**

##### **Тема 4.1 Иллюстрирование произведений литературы. Рисование на тему «Моя любимая сказка» (2.5 часа)**

Обучающий компонент. Базовые принципы композиции. Правила передачи движения, покоя. Выделение сюжетно - композиционного центра. Передача симметрии и асимметрии.

Воспитывающий компонент. Прививать любовь к изобразительному искусству.

Практическая часть. Иллюстрирование произведений литературы. Родная природа в творчестве русских художников.

Формы занятия. Рассказ с элементами беседы. Теоретические сведения с последующей практической работой.

Методическое обеспечение. Белая бумага, карандаш, краски, репродукции.

##### **Тема 4.2 « Мир лошади» (2 часа)**

Обучающий компонент. Конструктивное строение предметов. Движение в композиции. Пластика форм. Линия красоты..

Воспитывающий компонент. Прививать любовь к изобразительному искусству, к животным

Практическая часть. Рисование лошади

Формы занятия. Рассказ с элементами беседы. Теоретические сведения с последующей практической работой.

Методическое обеспечение. Белая бумага, карандаш, краски, репродукции.

##### **Тема 4.3 Транспорт (2.5 часа)**

Обучающий компонент. Базовые принципы композиции. Правила передачи движения, покоя. Выделение сюжетно - композиционного центра. Передача симметрии и асимметрии.

Воспитывающий компонент. Прививать любовь к изобразительному искусству.

Практическая часть. Рисование транспорта по представлению

Формы занятия. Рассказ с элементами беседы. Теоретические сведения с последующей практической работой.

Методическое обеспечение. Белая бумага, карандаш, краски, репродукции.

#### **Тема 4.4. Русский национальный костюм (2 часа)**

Обучающий компонент. Ознакомление с русским национальным костюмом, его роль в жизни людей

Воспитывающий компонент. Развитие эстетического восприятия мира, художественного вкуса.

Практическая часть. Выполнение эскиза русского национального костюма с репродукций.

Формы занятия. Рассказ с элементами беседы.

Методическое обеспечение. Краски, гуашь, крупная и тонкая кисти

#### **Тема 4.5 Подводный мир**

Обучающий компонент. Основы изобразительного языка: рисунок, цвет, пропорции, композиция. Представление о красоте подводного мира и его обитателях

Воспитывающий компонент. Развитие эстетического восприятия мира, художественного вкуса.

Практическая часть. Изображение обитателей подводного мира (по воображению или по иллюстрациям).

Формы занятия. Рассказ с элементами беседы.

Методическое обеспечение. Краски, гуашь, крупная и тонкая кисти, белая бумага.

#### **Тема 4.6 Лето в деревне (2.5 часа)**

Обучающий компонент. Передача настроения в творческой работе. Работа над развитием чувства композиции.

Воспитывающий компонент. Прививать любовь к изобразительному искусству, к родному краю, Родине.

Практическая часть. Рисование по наблюдениям или по иллюстрациям..

Формы занятия. Рассказ с элементами беседы. Теоретические сведения с последующей практической работой.

Методическое обеспечение. Белая бумага, карандаш, краски, репродукции.

#### **Тема 4.7 Натюрморт из разнородных предметов: ягод, овощей и фруктов(2,5 ч)**

Обучающий компонент. Передача настроения в творческой работе. Работа над развитием чувства композиции.

Воспитывающий компонент. Прививать любовь к изобразительному искусству, к родному краю, Родине.

Практическая часть. Рисование по наблюдению

Формы занятия. Рассказ с элементами беседы. Теоретические сведения с последующей практической работой.

Методическое обеспечение. Белая бумага, карандаш, краски, репродукции,муляжи

#### **Тема 4.8 9 Рисование на тему «Полёт на другую планету» (2,5 часа)**

Обучающий компонент. Формирование умения составлять композиции; развитие фантазии, творческого воображения.

Воспитывающий компонент. Воспитание чувства гордости, восхищения подвигами русских космонавтов.

Практическая часть. Рисование по представлению.

Формы занятия. Рассказ с элементами беседы. Теоретические сведения с последующей практической работой.

Методическое обеспечение. Белая бумага, карандаш, краски, репродукции.

#### **Тема 4.9 Герои из сказок (2 часа)**

Обучающий компонент. Передача художественными средствами своего отношения к изображаемому. Основные средства художественной выразительности графики: линия, пятно, точка.

Воспитывающий компонент. Развитие эстетического восприятия мира, художественного вкуса.

Практическая часть. Изображение героя из сказок.

Формы занятия. Рассказ с элементами беседы.

Методическое обеспечение. Карандаш, крупная и тонкая кисти, белая бумага.

#### **Тема 4.10 Картина по сырому (цветы) (2,5 часа)**

Обучающий компонент. Представление о роли изобразительных искусств в организации материального окружения человека в его повседневной жизни. Ознакомление с техникой изобразительного искусства по «мокрому». Основы изобразительного языка: рисунок, цвет, пропорции, композиция.

Воспитывающий компонент. Прививать любовь к произведениям искусства.

Практическая часть. Самостоятельное выполнение рисунка по «мокрому» цветов

Формы занятия. Рассказ с элементами беседы. Теоретические сведения с последующей практической работой.

Методическое обеспечение. Краски, гуашь, крупная и тонкая кисти, белая бумага, дополнительная литература.

### **Раздел 5 Композиция в декоративно-прикладном искусстве**

#### **Тема 5.1 Необычные птицы (4 часа)**

Обучающий компонент Знакомство с особенностями искусства;

Воспитывающий компонент. Расширение представлений о птицах нашего Развитие умения видеть не только красоту природы, но и красоту предметов, вещей.

Практическая часть. Закрепление умения применять в декоративной работе линию симметрии, силуэт, ритм; освоение навыков свободной кистевой росписи; составление эскизов и выполнение их росписей Формы занятия. Теоретические сведения с последующей практической работой.

Методическое обеспечение. Краски, гуашь, крупная и тонкая кисти, белая бумага, иллюстрации, дополнительная литература.

### **Тема 5.2 «Волшебные узоры» (2,5 часа)**

Обучающий компонент. Отличительные особенности композиции в декоративно прикладном искусстве. Ознакомление с произведениями народных художественных промыслов России.

Воспитывающий компонент. Прививать любовь к произведениям искусства. Развитие наблюдательности и внимания, логического мышления.

Практическая часть. Самостоятельное выполнение в полосе растительных узоров.

Формы занятия. Рассказ с элементами беседы. Теоретические сведения с последующей практической работой.

Методическое обеспечение. Краски, гуашь, крупная и тонкая кисти, белая бумага, дополнительная литература.

### **Тема 5.3 «Праздничные краски узоров» (2 часа)**

Обучающий компонент. Основы изобразительного языка: рисунок, цвет, композиция, пропорции. Ознакомление с Жостовской росписью.

Воспитывающий компонент. Прививать любовь к произведениям искусства.

Практическая часть. Рисование узоров и декоративных элементов по образцам.

Формы занятия. Рассказ с элементами беседы. Теоретические сведения с последующей практической работой.

Методическое обеспечение. Краски, гуашь, крупная и тонкая кисти, белая бумага.

### **Тема 5.4 Городецкая роспись «Летняя сказка зимой» (2.5 часа)**

Обучающий компонент. Отличительные особенности композиции в декоративно прикладном искусстве. Ознакомление с произведениями народных художественных промыслов России.

Воспитывающий компонент. Прививать любовь к произведениям искусства. Развитие наблюдательности и внимания, логического мышления.

Практическая часть. Рисование кистью элементов городецкого растительного узора.



Формы занятия. Рассказ с элементами беседы. Теоретические сведения с последующей практической работой.

Методическое обеспечение. Краски, гуашь, крупная и тонкая кисти, белая бумага, дополнительная литература.

### **Тема 5.5 Гжель. Роспись посуды.(папье-маше) (2.5 часа)**

Обучающий компонент. Ознакомление с произведениями современных художников в России. Рисование узоров и декоративных элементов по образцам.

Воспитывающий компонент. Прививать любовь к произведениям искусства. Формировать представление о ритме в узоре, о красоте народной росписи в украшении игрушек, одежды.

Практическая часть. Составление эскиза узора из декоративных цветов, листьев.

Формы занятия. Рассказ с элементами беседы. Теоретические сведения с последующей практической работой.

Методическое обеспечение. Краски, гуашь, крупная и тонкая кисти, белая бумага.

### **Тема 5.6 Жостовская роспись «О чем может рассказать русский расписной поднос» (декоративная работа) (2,5 часа)**

Обучающий компонент. Создание моделей предметов бытового окружения человека. Выбор и применение выразительных средств, для реализации собственного замысла в рисунке.

Воспитывающий компонент. Прививать любовь к произведениям искусства. Формировать представление о ритме в узоре, о красоте народной росписи в украшении посуды.

Практическая часть. Самостоятельное выполнение растительных узоров по образцам.

Формы занятия. Рассказ с элементами беседы. Теоретические сведения с последующей практической работой.

Методическое обеспечение. Краски, гуашь, крупная и тонкая кисти, белая бумага.

### **Тема 5.7 Декоративно-прикладное искусство (посещение школьного музея). Прялки (2,5ч)**

Обучающий компонент

Знакомство с особенностями декоративно-прикладного искусства;

знакомство с образцами русского народного декоративно-прикладного искусства: русские матрешки, Хохлома, Городец, Полхов-Майдан. Ознакомление с видами народного творчества – художественной росписью.

Воспитывающий компонент. Расширение представлений о культуре прошлого и настоящего. Об обычаях и традициях своего народа. Развитие умения видеть не только красоту природы, но и красоту предметов, вещей.

Практическая часть. Закрепление умения применять в декоративной работе линию симметрии, силуэт, ритм; освоение навыков свободной кистевой росписи; составление эскизов и выполнение росписей на заготовках. Роспись прялок

Формы занятия. Теоретические сведения с последующей практической работой.

Методическое обеспечение. Краски, гуашь, крупная и тонкая кисти, белая бумага, иллюстрации, дополнительная литература.

### **Тема 5.8 Породы собак (2.5 часа)**

Обучающий компонент. Использование различных художественных техник и материалов.

Воспитывающий компонент. Прививать любовь к животным.

Практическая часть. Лепка зверей по памяти и по представлению.

Формы занятия. Рассказ с элементами беседы. Теоретические сведения с последующей практической работой.

Методическое обеспечение. Краски, гуашь, крупная и тонкая кисти, пластилин.

### **Тема 5.9 Золотые узоры хохломы (2 часа)**

Обучающий компонент. Декоративно-прикладное искусство. Народные промыслы: сходство и отличие. Хохлома. Украшение и стилизация. Понятие об орнаменте и его элементах.

Воспитывающий компонент. Прививать любовь к произведениям искусства. Формировать представление о ритме в узоре, о красоте народной росписи в украшении игрушек.

Практическая часть. Роспись посуды под хохлому.

Формы занятия. Рассказ с элементами беседы. Теоретические сведения с последующей практической работой.

Методическое обеспечение. Краски, гуашь, крупная и тонкая кисти, пластилин.

### **Тема 5.10 «Живописные просторы Родины» Пейзаж (4,5 часа)**

Обучающий компонент. Неброская и "неожиданная" красота в природе. Рассмотрение различных поверхностей: кора дерева, пена волны, капли на ветках и т.д. Развитие декоративного чувства фактуры. Опыт зрительных поэтических впечатлений. Особенности освещения пейзажа.

Воспитывающий компонент. Умение ценить то, что создано руками человека и природой.

Практическая часть. Изображение спинки ящерицы или коры дерева. Красота фактуры и рисунка. Знакомство с техникой одноцветной монотипии.

Формы занятия. Рассказ с элементами беседы.

Методическое обеспечение. Краски, гуашь, крупная и тонкая кисти, белая бумага.

## **Раздел 6 Жанры в изобразительном искусстве**

### **Тема 6.1 «Животные нашего края» (2.5 часа)**

Обучающий компонент. Развитие композиционного мышления и воображения, умение создавать творческие работы на основе собственного замысла, использование художественных материалов. Передача собственного и видимого цвета в картине.

Воспитывающий компонент. Проведение обзорных экскурсий «Здравствуй, животный мир!»

Практическая часть. Рисование по памяти и по представлению животного нашего края.

Формы занятия. Рассказ с элементами беседы.

Методическое обеспечение. Краски, гуашь, крупная и тонкая кисти, белая бумага, иллюстрации, дополнительная литература.

### **Тема 6.2. «Праздничный салют» (4.5 часа)**

Обучающий компонент. Передача настроения в творческой работе с помощью цвета, тона, композиции, пространства, линии, пятна, объёма.

Воспитывающий компонент. Обогащение восприятия окружающего мира.

Практическая часть. Рисование по памяти и по представлению.

Формы занятия. Рассказ с элементами беседы.

Методическое обеспечение. Краски, гуашь, крупная и тонкая кисти, белая бумага, иллюстрации, дополнительная литература.

### **Тема 6.3 «Мы рисуем зимние деревья» (2 ч)**

Обучающий компонент. Развитие композиционного мышления и воображения, умение создавать творческие работы на основе собственного замысла, использование художественных материалов. Передача собственного и видимого цвета в пейзаже.

Воспитывающий компонент. Проведение обзорных экскурсий «Здравствуй, мир!»

Практическая часть.

Рисование по памяти и по представлению.

Формы занятия. Рассказ с элементами беседы.

Методическое обеспечение. Краски, гуашь, крупная и тонкая кисти, белая бумага, иллюстрации, дополнительная литература.

### **Тема 6.4 Цветы (2.5 часа)**

Обучающий компонент. Выбор и применение выразительных средств, для реализации собственного замысла в рисунке. Последовательность выполнения работы. Рассказы о различных видах цветах, характеристика их особенностей – формы, окраски. Легенды о цветах. Особенности изображения цветов в рисунке.

Воспитывающий компонент. Уметь видеть красоту природы, Осознание бережного отношения к редким видам насекомых. Эстетическая оценка «малой» Родины.

Практическая часть. Рисование цветов по памяти и представлению.

Формы занятия. Рассказ с элементами беседы.

Методическое обеспечение. Краски, гуашь, крупная и тонкая кисти, белая бумага, иллюстрации, дополнительная литература

### **Тема 6.5 Подводный мир (2.5 часа)**

Обучающий компонент. Правила рисования по памяти и представлению. Выбор и применение выразительных средств, для реализации собственного замысла в рисунке. Передача собственного и видимого цвета в рисунке.

Воспитывающий компонент. Развитие наблюдательности за подводным миром. Вести наблюдения в окружающем мире. Уметь анализировать, сравнивать, обобщать и передавать их типичные черты.

Практическая часть. Выполнение набросков рыб в цвете.

Формы занятия. Теоретические сведения с последующей практической работой.

Методическое обеспечение. Краски, гуашь, крупная и тонкая кисти, белая бумага, иллюстрации, дополнительная литература.

### **Тема 6.6 «Красота, которая нас окружает» (2.5 часа)**

Обучающий компонент. Изображение с натуры. Работа над выразительными средствами в рисунке. Передача настроения в творческой работе с помощью цвета, композиции, объёма.

Воспитывающий компонент. Развитие эстетического восприятия мира, художественного вкуса.

Практическая часть. Рисование на основе наблюдений или по представлению. Передача в рисунке смысловой связи между предметами, формы, очертания и цвета изображаемых предметов.

Формы занятия. Рассказ с элементами беседы.

Методическое обеспечение. Краски, гуашь, крупная и тонкая кисти, белая бумага.

### **Тема 6.7 Природа в изобразительном искусстве (2.5 часа)**

Обучающий компонент. Красота окружающего мира. Взаимосвязь литературы и изобразительного искусства. Произведения живописи русских художников. Достоверное изображение объектов в пейзаже, передача собственного и видимого цвета в пейзаже

Воспитывающий компонент. Развитие эстетического восприятия мира, художественного вкуса. Воспитание любви и интереса к произведениям художественной литературы.

Практическая часть. Копирование работ художников.

Формы занятия. Рассказ с элементами беседы. Теоретические сведения с последующей практической работой.

Методическое обеспечение. Краски, гуашь, крупная и тонкая кисти, белая бумага.

Методическое обеспечение. Краски, гуашь, крупная и тонкая кисти, белая бумага.

### **Тема 6.8 Пейзаж «Моя малая Родина – моё село» (4.5 часа)**

Обучающий компонент. Особенности художественного творчества: художник и зритель. Передача настроения в творческой работе с помощью цвета, тона, композиции, пространства, линии, пятна, объёма.

Воспитывающий компонент. Развитие эстетического восприятия мира, художественного вкуса.

Практическая часть. Рисование на основе наблюдений или по представлению.

Формы занятия. Рассказ с элементами беседы.

Методическое обеспечение. Краски, гуашь, крупная и тонкая кисти, белая бумага.

### **Тема 6.9 Животные в творчестве Валентина Серова» (2.5 часа)**

Обучающий компонент. Выражение своего отношения к произведению изобразительного искусства в высказывании, рассказе. Знакомство с произведениями Валентина Серова. Жанр анимализма.

Воспитывающий компонент. Бережное отношение к окружающему миру.

Практическая часть. Рисуем силуэт животного.

Формы занятия. Рассказ с элементами беседы. Теоретические сведения с последующей практической работой.

## **Раздел 7 Оформительские, творческие и выставочные работы**

### **Тема 7.1 Украшение и фантазия (2,5 часа)**

Обучающий компонент. Элементы оформления книги. Стилизовое единство изображения и текста. Применение основных средств выразительности при изображении орнамента.

Воспитывающий компонент. Развитие творческой фантазии детей, наблюдательности и внимания, логического мышления.

Практическая часть. Украшение закладки для книги узором заданной формы.

Формы занятия. Рассказ с элементами беседы.

Методическое обеспечение. Краски, гуашь, крупная и тонкая кисти, белая бумага.

### **Тема 7.2 Космические дали (2.5 часа)**

Обучающий компонент Космический пейзаж: реальность и фантазия. Процесс макетирования (журнал, книга, марка).

Воспитывающий компонент. Развитие творческой фантазии детей, наблюдательности и внимания, логического мышления. Воспитание любви и интереса к художественному оформлению.

Практическая часть. Выполнение макета марки на тему космоса.

Формы занятия. Рассказ с элементами беседы.

Методическое обеспечение. Краски, гуашь, крупная и тонкая кисти, белая бумага, дополнительная литература.

## **Раздел 8 Воспитательная работа**

Проведение воспитательных мероприятий в детском объединении

Формы занятий: беседы, праздники, викторины.

Методическое обеспечение: музыкальный центр, компьютер, видео-аудио аппаратура., проектор, ноутбук, колонки, интернет - ресурсы

### **Условия реализации программы:**

#### **Материально-техническая база:**

- наличие светлого и просторного кабинета для занятий, удобной мебели.
- обеспеченность учащихся необходимыми материалами и инструментами: краски акварельные, гуашевые, масляные; карандаши, пастельные мелки; кисти беличьи разных размеров и щетинные; бумага разных форматов; лаки и растворители; основы под росписи; рамки для оформления работ.
- наличие приспособлений для постановки натюрмортов: мольберты, ткань для драпировки, муляжи и т.д.

#### **Методическое и дидактическое обеспечение:**

- наглядно-теоретическая база в виде пособий, репродукций и живописных работ, иллюстраций;
- альбомы по разным видам росписей; по временам года;
- дидактический и раздаточный материал.

#### **Психолого-педагогические условия:**

- наличие стабильного детского коллектива;
- творческая атмосфера на занятиях;
- мастерство педагога

#### **Список используемой литературы**

- 1) Комплект уроков по ИЗО (картины, книги, аудио - видео материалы по искусству) , 2013г.
- 2) Наглядно – дидактическое пособие по ИЗО (Дымковская игрушка, Гжель сказочная, Каргопольская игрушка, Золотая хохлома), 2013 г
- 3) Народы России (энциклопедия),2013г.
- 4) О.В.Гусевская «Приобщение к народной эстетике», 2008г.
- 5) И.Д. Агеева «Занимательная материалы по изобразительному искусству»
- 6) Журнал «Простые уроки рисования»



Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Осинский Дом детского творчества»

«Принято» решением педагогического совета протокол № _____ «__» _____ 20__ г.	«Утверждено» Директор МБУ ДО «Осинский ДДТ» _____ Н.А.Цыпылова «__» _____ 20__ г.
--	---

**Дополнительная общеразвивающая программа  
художественной направленности  
«Художественное слово»**

Уровень программы: базовый

Срок реализации: 2 года

Возраст обучающихся: 10-18 лет

Вид программы: типовая

Разработчик программы: Федорова Александра  
Семеновна,  
педагог дополнительного образования

с.Майск, 2021г.

## **1.1. Пояснительная записка**

Программа объединения «Художественное слово» имеет художественную направленность и разработана в соответствии с нормативно – правовыми документами:

- 1) Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ;
- 2) Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- 3) СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04 июля 2014г. № 41;
- 4) Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».

Реализация Программы «Художественное слово» предполагает комплексный подход, включающий не только освоение знаний, умений и навыков по технике и логике речи, искусству художественного слова, но и развитие культуры речевого общения, расширение кругозора чтения, повышение общекультурного уровня ребёнка.

**Актуальность** программы состоит в том, что обучение детей искусству художественного чтения является одним из средств сохранения русских языковых традиций, воспитание через слово тех личностных качеств, которые характеризуют действительно культурного человека, гражданина своей страны.

**Уровень** Программы – базовый.

**Адресат программы:** Программа «Художественное слово» ориентирована на детей в возрасте от 10 до 18 лет.

## **1.2. Цель и задачи Программы**

**Цель:** художественно-эстетическое развитие личности ребенка на основе приобретенных им в процессе освоения Программы исполнительских знаний, умений и навыков.

### **Задачи Программы:**

#### *Личностные:*

- 1) Прививать детям навыки ведения дискуссии, научить работать в команде.
- 2) Учить обучающихся работать в жанре декламации.
- 3) Воспитывать сопереживание к литературным героям через чувственное проникновение в художественную действительность

#### *Метапредметные:*

- 1) Знакомить обучающихся с художественной литературой (русской, зарубежной классикой, с современным творчеством поэтов и прозаиков), формировать интерес к литературному чтению.
- 2) Развивать ассоциативное мышление, творческие способности детей, эмоциональную сферу.
- 3) Формировать мотивированное желание к самопознанию и самосовершенствованию.

#### *Предметные:*

- 1) Расширять лексический запас.
- 2) Улучшать дикцию и другие показатели речевого развития.
- 3) Развивать логическое мышление и учить устанавливать предметно-следственные связи.
- 4) Прививать навыки художественного чтения, интонационной выразительности речи.
- 5) Прививать навыки ораторского искусства (умение грамотно строить речь, воздействовать на слушателя, анализировать свои мысли, управлять эмоциями).

### **1.3. Срок реализации и объем времени, предусмотренный учебным планом**

Срок реализации Программы «Художественное слово» составляет 2 года .

Недельная нагрузка: 5-бкласс -2 часа, 8 класс – 2,5 часа. Продолжительность учебного часа составляет 40 мин. Продолжительность учебных занятий в течение одного учебного года - 32 недели. Количество учебных часов за один учебный год составляет в 5-6 кл. – 64 часа, в 8 кл. – 80.

Всего за весь период обучения по Программе –144 часа.

#### **1.4. Форма проведения учебных занятий**

Обучение по Программе проводится как в очной форме, так и с применением

дистанционных образовательных технологий, электронного обучения. Порядок организации образовательного процесса с применением образовательных технологий, электронного обучения включает в себя принцип интерактивности, выражающийся в возможности постоянных контактов всех участников образовательных отношений с помощью:

электронной почты, облачных сервисов, социальных сетей, онлайн-уроков по Skype, Viber..

Реализация Программы «Художественное слово» проводится в форме индивидуальных занятий.

Режим занятий в каждой группе – 1 раз в неделю.

#### **1.5. Содержание Программы**

##### **2.1. Учебно – тематический план**

Наименование частей разделов и тем. Количество часов

1 год обучения

1.Раздел 1. Логический анализ текста.

Введение 2ч.

1. Речевые такты и логические паузы. 3ч

2 Логические ударения. Главное слово или словосочетание в речевом такте.

3. Контрольный урок. 1

Тема. Идея. Сверхзадача. 4

4 Событийный ряд. 3

Творческий показ. 1

3 четверть 10

5 Разбор произведений. Исполнение басен и стихотворений малых форм.

5

6 Исполнение небольших рассказов или отрывков из рассказов остросюжетного характера.

4

Контрольный урок. 1

Раздел 2. Культура речевого общения.

7

7 Умение владеть грамотной речью в основных жизненных ситуациях. Этюды «Знакомство», «Прощание», «Покупка», «Поездка» и т.п.

4

8 Слушаем и отвечаем. 4

Творческий показ. 1

Итого 35

2 год обучения

1 четверть 8

Раздел 3. Логический анализ текста.

9 Словесное действие. 3

10 Объект внимания. 2

11 Конфликт. 2

Контрольный урок. 1

12 Разбор произведений. Исполнение небольших рассказов или отрывков из рассказов от первого лица.

Творческий показ. 1

13	Основы работы над стихотворным произведением.	3
14	Знаки препинания в стихотворном произведении.	3
15	Фантазия и воображение.	3
	Контрольный урок.	1
16	Исполнение поэтического произведения лирического характера.	6
	Раздел 4. Культура речевого общения.	
17	Речевые игры.	2
	Творческий показ.	1
	Раздел 5. Логический анализ текста.	
18	Логика словесного действия и композиционный анализ произведения.	
3		
19	Разбор произведений. Тема. Идея. Сверхзадача.	4
	Контрольный урок.	1
2	четверть	8
20	Общение. Чтецкий дуэт.	7
	Творческий показ.	1
3	четверть	10
21	Конфликт.	4
22	Действенные задачи, приспособления для их решения.	5
	Контрольный урок.	1
23	Исполнение отрывков из сюжетных произведений крупных эпических форм (повесть, роман).	
	Раздел 6. Культура речевого общения.	
24	Этюды «Культура Диалога».	4
	Творческий показ.	1
	Итого	35
	4 год обучения	

1 четверть 8

Раздел 7. Логический анализ текста.

25 Действительный анализ текста. 4

26 Общая сверхзадача и задачи эпизодов. 3

Контрольный урок. 1

27 Понятие перспективы словесного действия чтеца и актёра. 1

28 Исполнение монологов из пьес различных жанров. Характерность.

Приспособления.

Творческий показ. 1

29 Внутренний монолог. Второй план. 5

30 Объекты сценического внимания. 4

Контрольный урок. 1

31 Разбор произведений. Исполнение произведений различных жанров.

Раздел 8. Культура речевого общения.

32 Искусство дискуссии. 1

Итоговый творческий показ. 1

2.2. Содержание разделов и тем

1 год обучения

Раздел 1. Логический анализ текста.

1. Речевые такты и логические паузы. Донесение мысли в звучащей речи. Логика речи.

Речевые такты, как группы слов, связанные единой мыслью. Логические паузы для разделения и

связывания речевых тактов. Графическое обозначение речевых тактов и видов логических пауз

(основные: соединительные, разделительные и люфт-пауза) при логическом разборе текста в

репертуарной тетради чтеца и актёра.

2. Логические ударения. Главное слово или словосочетание в речевом такте. Выделение

главных слов или словосочетаний в речевом такте, фразе, куске. Основные знаковые обозначения главных и второстепенных логических ударений. Игра «Путешествие в страну

ЛОГИКА». На усмотрение педагога - выбор литературного, сказочного или бытового героя,

который «расшифровывал» маршрут на речевой карте из 1-3-х несложных предложений (совершив

графическую разбивку на речевые такты, обозначив паузы и главные слова) достигает цели.

3. Тема. Идея. Сверхзадача. О чём нам рассказал автор? Определение главной мысли

произведения. О чём я хочу рассказать? Чем бы я хотел увлечь, о чём должен поразмыслить

слушатель и зритель после моего исполнения? Беседа с ответами на данные вопросы в группе.

Определение эвристическим методом понятий тема, идея, сверхзадача и определение их на примере в конкретных произведениях.

4. Событийный ряд. Событийный ряд в рассказе, сказке, пьесе. Исходное событие.

Центральное событие. Главное событие. (Завязка. Кульминация. Развязка). Определение в отрывках, выбранных для исполнения.

5. Разбор произведений. Исполнение басен и стихотворений малых форм. История

возникновения басни: Эзоп, Бабрий, Лафонтен, Г.Р. Державин, В.К. Тредиаковский, И.А.

Крылов, С. Михалков, Ф. Кривин. Выбор басен сообразно возрасту в процессе чтения.

Стихотворения детских поэтов – А. Барто, С. Михалкова, Б. Заходера, Э. Мошковской, А.

Усачёва, Э. Успенского и других.

Исполнение басен и стихотворений с предварительным разбором идейно-тематического содержания, авторского и личностного отношения.

6. Исполнение небольших рассказов или отрывков из рассказов остросюжетного

характера. Исполнение рассказов и отрывков из рассказов с предварительным действенным

анализом (идейно-тематическое содержание, авторская задача, задача исполнителя, событийный



ряд, личностное отношение к событиям).

## Раздел 2. Культура речевого общения.

7. Умение владеть грамотной речью в основных жизненных ситуациях. Этюды «Знакомство», «Прощание», «Покупка», «Поездка» и т.п. Культура речи и культура речевого общения как многозначные понятия. Использование языковых средств в разных условиях общения в соответствии с целями и содержанием речи. Практическое

исполнение небольших сюжетно-ролевых этюдов на вышеуказанные темы.

8. Слушаем и отвечаем. Сюжетно-ролевая игра, воспитывающая умение слушать собеседника

и вежливо ему отвечать в различных ситуациях.

2 год обучения

10

## Раздел 3. Логический анализ текста.

9. Словесное действие. Рассказ о событии. Тема и идея произведения, переданные рассказчиком. Активная задача рассказчика.

10. Объект внимания. Публика, как объект внимания и общения. Внутренний объект внимания. Внешние объекты внимания. Видения.

11. Конфликт. Действие и противодействие в рассказе. Примеры ярких внешних и внутренних

конфликтов в литературных произведениях.

12. Разбор произведений. Исполнение небольших рассказов или отрывков из рассказов от первого лица. Тема. Идея. Сверхзадача. Событийный ряд. Конфликт. На примере

репертуарного материала: рассказов В. Драгунского, В. Носова, И. Пивоваровой, Ю. Коринца,

А. Алексина и т.п. Увлечение темой рассказа. «Если бы это произошло со мной».

13. Основы работы над стихотворным произведением. Ритмические законы стиха. Размер. Ритм. Рифма. Межстиховая пауза. Стих. Строфа.

14. Знаки препинания в стихотворном произведении. Отличие стихотворной речи от

прозаической. Совпадение и несовпадение ритмической межстиховой паузы со смысловой паузой.

15. Фантазия и воображение. Видения. Исполнительская задача передачи видений в поэтическом произведении.

16. Исполнение поэтического произведения лирического характера. Разбор произведения. Тема и идея автора. Личное отношение к поэтическому произведению. Закон авторского ударения в слове. Звукопись. Чувство ритма. Донесение раскрытия красоты рождения поэтических сравнений.

Раздел 4. Культура речевого общения.

17. Речевые игры. Мелкогрупповые этюды с элементами речевого этикета. Возможно, с участием педагога, как одного из персонажей конфликтной ситуации. «Ссора на перемене»,

«Подарок, который не нравится» и др. с условиями элементов вежливого, спокойного разрешения конфликта. Этюды на мелкогрупповое общение. Беседа. Обсуждение прогулки в

парке, красоты поэзии.

Раздел 5. Логический анализ текста.

18. Логика словесного действия и композиционный анализ произведения. Завязка.

Кульминация. Развязка. Исходное событие. Центральное событие. Главное событие. Сюжетная

линия.

19. Разбор произведений. Тема. Идея. Сверхзадача. Несколько сюжетных линий в повести, романе. Определение основной идеи всего произведения. Идеи исполняемого отрывка .

20. Общение. Чтецкий дуэт. Этюды на сценическое общение при помощи междометий и слогов в ситуации оправданного молчания. Например: В кинотеатре. Разведка. Иностранец.

Инопланетяне.и т.п. Выбор художественного произведения для исполнения дуэтом.

Например, отрывка из поэмы А.С. Пушкина «Руслан и Людмила» (битва Руслана с

Черномором) или «Сказки о царе Салтане...» (Лебедь и князь Гвидон). С. Михалков «Где тут

Петя, где Серёжа» и т.п. Исполнение с опосредованным и непосредственным общением.

21. Конфликт. Умение определять конфликт, действие и контрдействие в произведении.

22. Действенные задачи и приспособления для их решения. Авторская идея и сверхзадача актёра. Темпо-ритм исполняемого отрывка. Ключевые фразы и слова. Главное

событие. Элементы речевой характеристики, как приспособления для решения исполнительских задач.

23. Исполнение отрывков из сюжетных произведений крупных эпических форм (повесть, роман). Образ рассказчика. Сверхзадача. Сквозное действие. Умение самостоятельно выбрать

отрывок.

Раздел 6. Культура речевого общения.

24. Этюды «Культура диалога». Самостоятельный выбор тем для предложения к обсуждению

в ходе диалога.

Раздел 7. Логический анализ текста.

25. Действенный анализ текста. Предлагаемые обстоятельства, сверхзадача, сквозное действие, контрдействие, события, оценки. Линия роли. Второй план. Внутренний монолог.

Видения. Характерность.

26. Общая сверхзадача и задачи эпизодов. Сверхзадача, как идея в действии. Развитие задач и

оценок фактов от эпизода к эпизоду. Выделение ключевого эпизода в тексте. Сквозное действие.

27. Понятие перспективы словесного действия чтеца и актёра. Последовательность повествования для постепенного раскрытия рассказчиком темы и авторской идеи произведения.

Структура и этапность рассказа. Интрига. Атмосфера.

28. Исполнение монологов из пьес различных жанров. Характерность. Приспособления.

Драма. Комедия. Особенности жанров. Структура монолога. Речевая характеристика.

29. Внутренний монолог. Второй план. Отношение героя к событиям, фактам, другим

персонажам, обстоятельства. Зависимость внутреннего монолога героя от сверхзадачи. Текст и подтекст.

30. Объекты сценического внимания. Круги внимания. Внутренние и внешние объекты.

Видения.

31. Разбор произведений. Исполнение произведений различных жанров.

Работа над репертуаром. Поэзия. Проза. Юмор. Басни. Монологи из пьес.

Раздел 8. Культура речевого общения.

32. Искусство дискуссии. Дискуссия об увиденном спектакле, концерте, о посещённых выставках. Аргументы. Использование приобретённых знаний в области культуры и театра при

изучении предметов программы «Искусство театра».

### **1.6.. Планируемые результаты**

Личностные:

- Детям привиты навыки ведения дискуссии, научить работать в команде.
- Обучающиеся умеют работать в жанре мелодекламации.
- У обучающихся воспитано сопереживание к литературным героям через чувственное проникновение в художественную действительность и веру в предлагаемые обстоятельства.

Метапредметные:

- Обучающиеся ознакомлены с художественной литературой (русской, зарубежной классикой, современным творчеством поэтов и прозаиков), у детей сформирован интерес к литературному чтению.
- Обучающиеся ознакомлены с лучшими образцами мировой музыкальной культуры через мелодекламацию.
- Развита ассоциативное мышление, творческие способности детей, эмоциональная сфера.
- Сформировано мотивированное желание к самопознанию и самосовершенствованию.

Предметные:

- У детей расширен лексический запас.
- У детей улучшена дикция и другие показатели речевого развития.
- У обучающихся развито логическое мышление и сформировано умение устанавливать предметно-следственные связи.
- Привиты навыки художественного чтения, интонационной выразительности речи.
- Детям привиты навыки ораторского искусства (умение грамотно строить речь, воздействовать на слушателя, анализировать свои мысли, управлять эмоциями).

### **График образовательного процесса**

Продолжительность учебного года составляет 28 недель, из них продолжительность учебных занятий – 28 недель, в том числе:

- 1 –ая четверть – 3 недели;
- 2 –ая четверть – 8 недель;
- 3 –ая четверть – 10 недель;
- 4 – ая четверть – 7 недель.

Учебный процесс организуется по четвертям, разделенных каникулами.

Форма и критерии текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации

#### **1.7. Аттестация: цели, виды, форма, содержание, график проведения**

**Текущий контроль** осуществляется регулярно преподавателем на уроках, оценки выставляются в журнал. В качестве средств текущего контроля успеваемости могут использоваться устные опросы, выполнение творческих заданий обучающимися. По окончании учебной четверти выставляются четвертные оценки.

**Промежуточная аттестация** по предмету «Художественное слово» проводится в

форме творческого показа в присутствии комиссии в конце учебных полугодий. Творческий показ предусматривает индивидуальное исполнение обучающимся концертного номера и проводится в рамках аудиторного времени. По результатам четвертных оценок и творческих показов выставляется годовая оценка.

Освоение Программы учебного предмета завершается **итоговой аттестацией** в 4-м

классе и проходит в конце учебного года в форме итогового творческого показа в присутствии экзаменационной комиссии, зрителей. Итоговая оценка по предмету выводится с учетом годовой и экзаменационной оценок, с приоритетом оценки за экзамен обучающегося.

### **Критерии оценки**

Критерии оценки качества подготовки обучающегося по предмету «Художественное слово»:

Оценка. Критерии оценивания

5 («отлично») дикционная культура, соблюдение орфоэпических законов,

логики речи; выразительное, богатое интонационно, точное,

эмоциональное исполнение произведений различных жанров (в

соответствии с этапами освоения программы); донесение

авторской задачи, подтекста; работоспособность, успешная

самостоятельная работа по освоению профессиональных

навыков, дисциплина, самоконтроль

4 («хорошо») частично правильное использование элементов техники и логики

речи, некоторая зажатость в исполнении, но с донесением логики

авторской мысли, элементами интонационной выразительности;

видимая возможность дальнейшего развития, дисциплина и

желание обучаться

3 («удовлетворительно») ученик плохо владеет элементами техники речи и словесного

действия, недостаточно работает над собой, не держит

сценическую задачу, не умеет пользоваться объектами внимания;

говорит тихо, неэмоционально, в основном из-за отсутствия

самоконтроля, дисциплины, но в его исполнении присутствуют

элементы освоенного материала, а также он проявляет

стремление к дальнейшему профессиональному росту

(«неудовлетворительно»)

невозможность выполнить поставленные задачи по технике,

орфоэпии, логическому разбору, культуре речи и искусству звучащего слова в результате регулярного невыполнения заданий, недисциплинированности, пропуска занятий без уважительных причин, невыполнения домашней работы

### **Материально – техническое обеспечение образовательного процесса**

Для реализации Программы учебного предмета «Художественное слово» необходимы:

1. Наличие фонотеки аудио- и видеозаписей профессиональных чтецов (в том числе в электронном виде);
2. Художественная литература, словари (в том числе в оцифрованном виде);
3. Учебная мебель: столы, стулья;
4. Технические средства обучения: компьютер, оснащенный звуковыми колонками, видеопроектор, экран.

### **Методическое обеспечение учебного процесса**

Обучение по предмету «Художественное слово» проходит в форме занятий, состоящих

из теоретической части, выполнения практических заданий, обсуждения и показа домашнего задания. В то же время часть занятий проходит в виде беседы, в ходе которой обучающиеся выявляют ту или иную проблему, обсуждают и пытаются найти наиболее интересный способ её решения. Программа состоит из нескольких разделов.

В разделе «Логический анализ текста» при работе над текстом исполняемого художественного произведения значительное внимание уделяется индивидуальной работе с обучающимся, в ходе которой он должен уметь выразить своё отношение к рассказываемым фактам, ознакомиться с понятиями перспективы речи, цели и сверхзадачи. Обязательной является домашняя работа по выбору литературных произведений для индивидуального и группового исполнения, подбору сведений о творческих биографиях авторов данных произведений, об эпохе, в которую жил автор, об историческом времени, освещаемом в исполняемом произведении. Так, постепенно обучающийся обращается к методу исследовательской деятельности.

Индивидуальный подход к каждому ученику очень важен. Педагогу необходимо создать условия для проявления инициативы и самостоятельности ребёнка. Также важно создать творческую атмосферу занятий - атмосферу доброжелательности, и вместе с тем – осознанной дисциплины. Обучающийся должен сам, по мере прохождения этапов занятий, попробовать методом «ролевой игры» побыть «педагогом» и осознать

необходимость творческой дисциплины. В такой форме лучше осваиваются последовательность упражнений и тренингов.

Педагог должен развивать мотивированность обучающихся, поддерживать их уверенность в дальнейших творческих успехах, ставить новые задачи с учётом психофизических особенностей каждого. Необходимо применение деятельностного метода, когда результат обучения зависит от того, насколько активно ребенок включается в творческую деятельность, выполняя самостоятельные задания и этюды.

Также необходимо избегать показа «с голоса», т.е. бездумного заучивания интонации, предлагаемой педагогом. Ученик сам должен открыть свою неповторимую интонацию с помощью метода действенного анализа и поставленных задач.

При освоении раздела «Культура речевого общения» важным является метод создания проблемных ситуаций в ролевых играх. Предлагая темы для этюдов по освоению речевой культуры, педагог должен учитывать наличие различной социальной среды в окружении обучающихся. Этюды можно объединять с повторением пройденного в разделе «Орфоэпия».

Такой комплексный подход поможет сделать выбор в организации языковых средств с обязательным учетом литературных норм.

Совместное посещение театров, концертов, музеев, конкурсов и фестивалей, прослушивание аудиозаписей известных мастеров слова и просмотр видеозаписей их выступлений, посещение мастер-классов известных чтецов и актёров с последующим обсуждением повышает уровень культуры обучающихся и воспитывает желание профессионального совершенствования.

Примерная структура занятия:

1. Этюды на развитие культуры речевого общения.
2. Логический разбор произведений различных жанров и их исполнение.
3. Обсуждение занятия. Получение домашнего задания.

### **Список рекомендуемых Интернет-ресурсов**

1. Архив образцов художественного чтения. Записи мастеров эстрады - И. Андронникова,



Н. Журавлёва и др. - Режим доступа: <http://gold.stihophone.ru>

2. Театральная энциклопедия. – Режим доступа: <http://www.theatre-enc.ru>.

### **Список рекомендуемой методической литературы**

1. Введенская Л.А. Словарь ударений для работников радио и телевидения –М., Феникс, 2012

2. Винокур Г.О. Русское сценическое произношение. – М., 1997

3. Выготский Л.С. Театральное творчество в школьном возрасте. - М., 1988

4. Даль В.И. Толковый словарь живого великорусского языка. – М., 1978

5. Филимонов Ю.С. Заметки о слове на эстраде. – М.: Сов. Россия, 1976

### **Список рекомендуемых произведений для репертуара обучающихся.**

Русские народные пословицы, поговорки, потешки, дразнилки, считалки, загадки

Русские народные сказки

Русские былины

Басни Бабрия, Лафонтена, Тредиаковского, Крылова, Михалкова, Кривина

Братья Гримм. Сказки

В. Гауф. Сказки

Ш. Перро. Сказки

Г.-Х. Андерсен. Сказки

А.С.Пушкин. Сказки. Поэзия. Поэмы. Повести

М.Ю.Лермонтов. Поэзия. Ашик-Кериб. Песня про купца Калашникова

Л.Н.Толстой. Детство. Отрочество. Юность

С. Аксаков. Детские годы Багрова-внука

Н. Гарин-Михайловский. Детство Темы

А.Н. Толстой. Детство Никиты

П. Бажов. Малахитовая шкатулка

Тютчев Ф.И. Стихи

Чехов А.П. Рассказы

Л. Чарская. Рассказы для детей

- К. Паустовский. Стальное колечко
- Ю. Олеша. Три толстяка
- А. Волков. Волшебник изумрудного города
- Н. Носов. Незнайка и его друзья
- Поэзия С. Маршака, В.Берестова, А.Барто, С.Михалкова, К.Чуковского, Д. Хармса, Ю. Мориц, Л. Квитко, В. Дриза, Г. Сапгира, А. Кушнера, Г. Остера
- Э. Успенский. Чебурашка
- А. Милн. Винни-Пух и все, все, все
- А. Толстой. Золотой ключик, или Приключения Буратино
- Дж. Свифт. Приключения Гулливера
- Р.-Э. Распе. Барон Мюнхгаузен
- Пивоварова И. Рассказы
- Черный С. Детский остров
- Аверченко А. Юмористические рассказы
- Р. Киплинг. Маугли. Сказки, поэзия
- Ф. Бернет. Приключения маленького лорда Фаунтлероя
- Д. Барри. Питер Пэн
- М. Твен. Принц и нищий. Приключения Тома Сойера и Геккельберри Финна
- А. Сент-Экзюпери. Маленький принц
- М. Додж. Серебряные коньки
- Ч. Диккенс. Рождественские рассказы
- В. Каверин. Два капитана
- В. Драгунский. Денискины рассказы
- Теффи Н. Юмористические рассказы
- Л. Кассиль. Дорогие мои мальчишки. Кондуит и Швамбрания
- А. Гайдар. Повести и рассказы
- В. Катаев. Белеет парус одинокий
- Поэзия Великой Отечественной войны

- Б. Шергин. Поморские были
- Б. Житков. Что бывало. Рассказы
- А. Грин. Алые паруса. Рассказы
- Ф. Искандер. Дерево детства
- Повесть временных лет
- Новгородские былины
- Исландские саги
- Песнь о Нибелунгах
- А.С.Пушкин. Стихотворения. Поэмы. Повести Белкина. Пиковая дама
- М.Ю.Лермонтов. Стихотворения. Поэмы. Герой нашего времени
- Н.В.Гоголь. Мёртвые души. Петербургские повести. Шинель. Вечера на хуторе близ Диканьки. Тарас Бульба
- Поэзия Ломоносова, Державина, Радищева, Жуковского, Некрасова, Жемчужникова, Тютчева, Фета, Баратынского
- М.Е. Салтыков-Щедрин. История одного города. Сказки. Господа Головлёвы
- И.С.Тургенев. Ася. Отцы и дети. Записки охотника
- Н.С.Лесков. Левша. Тупейный художник
- Л.Н.Толстой. Хаджи Мурат. Война и мир
- М.Горький. Песня о Соколе. Челкаш. Дед Архип и Ленька. Сказки об Италии
- Ф.М. Достоевский. Преступление и наказание. Идиот
- А.П.Чехов. Рассказы
- И.Бунин. Рассказы. Жизнь Арсеньева
- М.Булгаков. Белая гвардия
- А.Аверченко. Юмористические рассказы
- М.Зощенко. Юмористические рассказы
- Н.Тэффи. Юмористические рассказы
- Поэзия Серебряного века. В. Я. Брюсов, Н. С. Гумилёв, М. И. Цветаева, О. Мандельштам, А. Белый, А. Ахматова, В. Ходасевич, Д. Мережковский

- Поэзия Блока, Есенина, Маяковского
- И.С.Шмелев. Лето Господне
- В.М.Шукшин Рассказы
- Прозаические произведения о Великой отечественной войне Б. Горбатова, Э. Казакевича, А. Бек, В. Некрасова, В. Быкова, Ю. Бондарева, В.Богомолова, Г. Бакланова, К. Воробьёва, В. Васильева
- А.Твардовский. Василий Тёркин. За далью даль
- В. Г. Распутин. Последний срок. Прощание с Матёрой. Живи и помни
- А.Дюма. Три мушкетера
- В.Скотт. Айвенго
- Э.-Т.-А. Гофман. «Золотой горшок». «Кавалер Глюк»
- Дж. Г. Байрон. Стихотворения. Корсар
- В.Гюго. Отверженные. Собор Парижской богородицы
- Архив образцов художественного чтения. Уникальные записи авторского исполнения Ахматовой, Блока, Есенина и других поэтов. Записи мастеров эстрады - И.Андронникова, Н.Журавлёва и др. -<http://gold.stihophone>

Муниципальное бюджетное учреждение Дополнительного образования  
«Осинский Дом детского творчества»

«Принято»  
Решением педагогического совета  
Протокол № 6  
"10" сентября 2021 г.

«Утверждена»  
Директор МБУ ДО «Осинский ДДТ»  
Цыпылова Н.А.  
"10" сентября 2021 г.



Дополнительная общеразвивающая программа  
туристско-краеведческой направленности  
**«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»**

**Уровень программы:** базовый  
**Срок реализации:** 1 год  
**Возраст обучающихся:** 10-11 лет  
**Вид программы:** модифицированный

Разработчик программы:  
Буяев Александр Сергеевич  
Педагог дополнительного образования

Майск 2021г.

Майск 2021г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность программы:** туристско-краеведческая;  
**Актуальность и педагогическая целесообразность программы.**

Спортивное ориентирование — вид спорта, в котором участники самостоятельно, при помощи карты и компаса, должны пройти заданное число контрольных пунктов (КП), расположенных на местности.

Занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. Наряду с этим оздоровительное и спортивное ориентирование имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться — это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу, и будущему воину. При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективное мышление в условиях больших физических нагрузок. Спортсмен - ориентировщик в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствуется и закрепляет знания, полученные на уроках географии, геометрии, физкультуры.

В ходе выполнения программы совершенствуются психологические, эстетические, морально-волевые качества.

Ориентирование как вид спорта подходит для детей разных возрастов, способностей и интересов. Оно объединяет в себе и игровую деятельность, и занятия в классе. Этот вид спорта формирует исследовательские способности, умение самостоятельно решать проблемы, увлекает азартным бегом. Как только дети овладевают основными приемами ориентирования, у них как бы появляется волшебный ключ, который помогает открыть дверь к познанию окружающего их мира как рядом с домом, так и вдали от него. Подростков больше привлекают социальный и развлекательный аспекты ориентирования, чем его образовательная и познавательная стороны, но по мере взросления их отношение к ориентированию меняется.

Не менее важен и другой аспект становления подрастающего поколения. В настоящее время наблюдается негативное отношение большей части молодежи к службе в армии. Кроме того, существует серьезная опасность терроризма и техногенных катастроф. Молодежь необходимо учить грамотно, действовать в чрезвычайных ситуациях: оказывать первую медицинскую помощь, ориентироваться на местности, обеспечивать укрытия в непогоду и т.д. Все эти жизненно необходимые знания и навыки, обучающиеся получают в ходе походов и на соревнованиях.

В процессе спортивной деятельности расширяется сфера общения обучающихся, происходит приобретение навыков социального воздействия, накопления положительного опыта поведения, создаются благоприятные условия для формирования нравственных качеств личности.

Таким образом, спортивное ориентирование способствует всестороннему развитию личности обучающегося, общему оздоровлению организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края и воспитывает патриота своей Родины.

**Отличительные особенности программы.**

В программе «Спортивное ориентирование» подготовка спортсменов рассматривается как комплексный, системный учебно-тренировочный процесс, ориентированный, на оздоровление воспитанников, привлечение к здоровому образу жизни, а также стремление к достижению высоких спортивных результатов, о чем свидетельствуют научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса спортсменов, занимающихся спортивным ориентированием на различных этапах

подготовки и выполнение норм на присвоение спортивных разрядов спортивной классификации.

Содержание программы представлено следующими направлениями: техническая и тактическая подготовка ориентировщика, физическая подготовка ориентировщика, основы туристской подготовки, краеведение. В реализации программы используются методики по физической подготовке (автор Суховольский С.Е.): комплексы упражнений, направленные на развитие специальной выносливости; структура планирования базового микроцикла в предсоревновательный период; адаптированные методики по психологической подготовке спортсменов-туристов.

Участие в многодневных соревнованиях предоставляет обучающимся возможность приобрести практический опыт самообслуживания (обустройство лагеря, приготовление пищи, поддержание гигиены тела, вещей, следят за состоянием снаряжения, чистотой лагеря и т.д.), который является немаловажным в процессе социализации. Занятия в объединении «Спортивное ориентирование» готовят обучающихся к самостоятельной жизни в обществе.

Соревнования – одна из лучших форм пропаганды спортивного ориентирования среди обучающихся. Соревнования способствуют проверке и повышению технической и тактической подготовленности спортсменов, происходит обмен опытом работы.

**Адресат программы:** к занятию по программе привлекаются обучающиеся 10-11 лет.

**Срок освоения программы:** 1 год.

**Форма обучения:** очная.

**Режим занятий...**

**Количество занятий в неделю:** 3 раза.

Предусматриваются индивидуальные занятия с отдельными воспитанниками и с малыми группами (3-4 чел.) с целью достижения высоких спортивных результатов.

**Цель программы** - всестороннее развитие личности учащегося и его жизненное самоопределение, формирование физических качеств и жизненно важных умений и навыков средствами спортивно-туристской деятельности.

**Она достигается через решение следующих задач:**

- формирование лидерских качеств и развитие творческих способностей личности учащегося;
- формирование и развитие способностей, учащихся адаптироваться в сложных условиях как природной, так и социальной среды, умений быстро и грамотно действовать в экстремальных ситуациях;
- укрепление здоровья учащихся и выполнение нормативов спортивных разрядов по спортивному ориентированию;
- подготовка учащихся в качестве судей по спорту (со специализацией в спортивном ориентировании);
- профессиональная ориентация учащихся;
- формирование прочных трудовых навыков и навыков по самообслуживанию;
- привитие учащимся экологических навыков и бережного отношения к природе.

**Обучающие:**

- способствовать расширению и углублению знаний, умений и навыков по спортивному ориентированию, основам туристской подготовки, основам оказания первой доврачебной медицинской помощи;
- владеть основами техники спортивного ориентирования; содействовать повышению разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- содействовать развитию специальных физических качеств;

**Развивающие:**

- способствовать укреплению здоровья;
- создать условия для повышения функциональной подготовленности;

- создать условия для освоения допустимых тренировочных нагрузок;

#### **Воспитательные:**

- поддерживать воспитанные черты спортивного характера (волевые качества, целеустремленность и др.);
- обеспечить накопление соревновательного опыта;
- повышать накопление соревновательного опыта.

### **ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Объем программы:** Учебный процесс рассчитан программой на 36 учебных недель в течение учебного года с общим объемом нагрузки 324 часа, по 9 часов в неделю.

Содержание программы предусматривает приобретение обучающимися знаний о родном крае, о технике и тактике спортивного ориентирования на местности, оказании первой доврачебной помощи. Решение воспитательных и оздоровительных задач является обязательным компонентом каждой темы.

Большая часть программы отведена практическим занятиям. Их можно проводить как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы и времени года.

Программа включает комплексные занятия, теоретические и практические занятия по технике и тактике спортивного ориентирования, тренировки по общефизической и специальной физической подготовке (ОФП и СФП). Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения таких видов спорта как, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика и др. К общеразвивающим упражнениям относятся упражнения, направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координационных способностей организма. Занятия по ОФП направлены на комплексную тренировку всех групп мышц с обязательным включением кроссовой подготовки. Специальная физическая подготовка направлена на развитие специфических физических качеств, необходимых в спортивном ориентировании: специальной выносливости, скоростной выносливости, силы, ловкости и быстроты. Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

В теоретической части образовательного процесса используются традиционные методы обучения: словесные (рассказ, объяснение, беседа, диспут); наглядные (демонстрация, показ плакатов, рисунков, схем, графических изображений, карт, видеофильмов, презентаций); практические (работа с книгой, справочной литературой, дидактическим материалом, нормативно-правовыми документами, выполнение заданий, упражнений по спортивному ориентированию).

Метод применения информационно-коммуникационных технологий позволяет обучать детей на основе самостоятельного поиска информации в сети интернет, обмена информацией на специализированных WEB-страницах по спортивному ориентированию, выполнение диагностических тестов и заданий по технике ориентирования, психологической подготовке спортсменов.

Занятия проводятся с использованием различных форм организации учебной деятельности (групповая, массовая, индивидуальная). Разные типы и формы занятий создают условия для развития познавательной активности, повышения интереса детей к обучению. Рекомендуются типы занятий: изучение новой информации, занятия по формированию новых умений, обобщение и систематизация изученного, практическое применение знаний, умений (закрепление), комбинированные занятия, контрольно-проверочные занятия, тестирование.

Рекомендуются формы занятий: учебные занятия в кабинете и учебно-тренировочные занятия на местности, занятия по ОФП и СФП в спортивном зале и на местности. Кроме



того, используются такие формы, как соревнование, конкурс, поход, путешествие, игра, лекция, видео занятие и др.

Основной составляющей подготовки спортсменов-ориентировщиков являются учебно-тренировочные сборы и многодневные соревнования по спортивному ориентированию. Походы, учебно-тренировочные лагеря проводятся, как правило, в каникулярное время вне часов, заложенных в учебно-тематическом плане как средство релаксации и оздоровления, обучающихся в пост- и межсоревновательный период.

## **Темы, изучаемые в программе:**

### **Раздел 1. Спортивное ориентирование на местности**

#### **Тема 1.1. Вводное занятие.**

История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы.

Порядок и содержание работы объединения. Краткий исторический обзор развития ориентирования как вида спорта в России и за рубежом. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Прикладное значение ориентирования. Особенности спортивного ориентирования.

Крупнейшие краевые и всероссийские соревнования. Массовые соревнования юных ориентировщиков.

Меры по обеспечению охраны природы в местах проведения тренировок и соревнований.

#### **Тема 1.2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.**

Одежда и снаряжение ориентировщика.

Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии.

Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнований. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки).

Снаряжение спортсменов-ориентировщиков. Компас, планшет, карточка участника. Одежда и обувь ориентировщика. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды ориентировщиков при различных погодных условиях.

#### **Тема 1.3. Топография, условные знаки.**

Спортивная карта. Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Особенности топографической подготовки ориентировщиков.

Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты.

Измерение расстояния на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, комнаты и т.п.).

Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту.

#### **Тема 1.4. Техника спортивного ориентирования.**

Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Приемы и способы ориентирования. Техничко-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и символные легенды КП. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования.

Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояния на местности парами шагов. Определение точки стояния. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП.

Ориентирование на коротких этапах с «тормозными» ориентирами. Кратчайший путь, срезки.

Передвижение классическими лыжными ходами. Обучение техники спуска со склонов высокой, основной и низкой стойками. Обучение преодолению подъемов "елочкой", "полуелочкой", "лесенкой", ступающим шагом. Обучение поворотам на месте и в движении.

Техника кроссового бега по различному грунту, по разной местности. Специализированные качества ориентировщика (чувство расстояния, направления, чтение карты). Изучение понятий: дополнительная привязка, задняя, последняя.

Чтение карты (точное и грубое), опережающее чтение карты, чтение карты по «большому пальцу».

Память (кратковременная, оперативная, долговременная). Слежение за местностью с одновременным чтением карты.

Измерение расстояний на карте. Измерение расстояний на местности парами шагов, по времени, глазомерно, интуитивно. Контроль расстояния с помощью деталей карты, используя толщину пальцев.

Направление. Контроль направления с помощью компаса и карты, по солнцу, по объектам местности, контроль высоты.

Выход на КП с различных привязок (последних, дополнительных, задних). Отметка на КП. Уход с КП.

#### **Тема 1.5. Тактика спортивного ориентирования.**

Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции. Понятие о тактическом плане. Понятие: линейные, площадные, точечные ориентиры и привязка.

Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП. Использование соперника при выходе на КП. Раскладка сил на дистанции соревнований. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.

Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Анализ соревнований.

Приемы ориентирования (азимут с упреждением, бег в «мешок», параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров.

Предстартовая информация: параметры дистанции (длина, число -КП, набор высоты), параметры карты (размер, масштаб, сечение рельефа), характер местности (проходимость, тип растительности, тип ландшафта), стартовые параметры (номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша), параметры района соревнований (границы района, запретные для бега места), сведения о КП (легенды, наличие совмещенных КП, средства отметки КП), опасные места, стартовые данные соперника.

#### **Тема 1.6. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.**

Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников.

Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции.

#### **Тема 1.7. Судейская практика.**

Судейская коллегия соревнований. Судейские бригады старта и финиша (судья на выдаче карт, судья-хронометрист, судья при участниках). Оборудование старта, финиша. Судья-контролер КП. Обязанности судьи.

Протокол старта, протокол прохождения КП. Работа с итоговым протоколом. Предварительная проверка отметок КП в карточке участника. Технология подсчета командных результатов. Участие в работе судейских бригад городских соревнований в должностях контролер КП, судья старта, судья финиша.

## **Тема 1.8. Контрольные упражнения и соревнования.**

Участие в течение года в соревнованиях по спортивному ориентированию по своей возрастной группе согласно календарному плану в Первенствах города, области, межрегиональных и всероссийских соревнованиях.

Контрольные тесты для проверки теоретических знаний и практических умений данного курса с использованием рекомендуемой литературы.

## **Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка**

### **Тема 2.1. Общая физическая подготовка.**

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в ориентировании.

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, туризмом, скалолазанием.

К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе.

Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.

Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головой. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

Участие в течение года в соревнованиях по ОФП

### **Тема 2.2. Специальная физическая подготовка.**

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.

Упражнения для развития выносливости. Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная. Фартлек - игра скоростей.

Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования.

Бег в равномерном темпе по равнине и слабопересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в «гору», специально-беговые упражнения.

Бег с картой. Ходьба на лыжах - на дистанции от 2 до 8 км. Туристские походы.

Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами.

Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные игры, подвижные игры. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения.

Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами (набивные мячи, амортизаторы). Поднимание туловища из положения лежа. Приседания на двух ногах. Прыжки многоскоки на одной и двух ногах.

Упражнения на равновесие. Слалом между деревьев.

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности

### **Раздел 3. Туристская подготовка**

#### **Тема 3.1. Основы туризма.**

Личное и групповое туристское снаряжение. Виды костров. Организация биваков, лагеря. Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре. Распределение временных и постоянных обязанностей в группе. Способы преодоления препятствий с использованием специального снаряжения и без него.

#### **Тема 3.2. Правила соревнований по спортивному туризму.**

Основные положения. Правила организации и проведения. Участники соревнований. Разрядные требования.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Формы проведения промежуточной аттестации: тесты, участие в соревнованиях городского уровня, сдача нормативов по ОФП и СФП.

Закончив первый год обучения, обучающийся должен знать:

- место и время проведения занятий объединения дополнительного образования;
- правила пожарной безопасности и необходимые действия при обнаружении первых признаков (задымление, запах горения, повышение температуры и т.д.) пожара;
- меры предосторожности при обращении с огнем и причины возникновения пожаров;
- общие положения правил по спортивному ориентированию, способы проведения соревнований и критерии допуска к соревнованиям;
- снаряжение для проведения тренировочных занятий на местности: спортивные карты, контрольные пункты, компостеры, маркировка трасс;
- специфические особенности бега в лесу, по пересеченной местности; технику лыжных ходов; гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты, спортивные игры;
- роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства; - понятия технических приемов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование;
- правила хранения продуктов в полевых условиях; правила укладки рюкзака и упаковка продуктов; принципы составления меню для походов и соревнований.

Закончив первый год обучения, обучающийся должны уметь:

- коллективно участвовать в планировании деятельности объединения;
- совместно участвовать в творческих делах;
- подводить итоги собственных достижений;
- соблюдать права и обязанности участников соревнований;
- участвовать в оборудовании учебных полигонов (маркировка трасс, установка КП, оборудование мест старта и финиша);
- передвигаться на лыжах выполняя технические приемы; владеть приемами техники бега; выполнять стандартный набор гимнастических упражнений;
- выполнять специально-беговые упражнения на развитие быстроты, на развитие гибкости, на развитие ловкости и прыгучести;
- правильно пользоваться компасом; ориентировать карту; определять расстояние по карте; измерять расстояние на местности (шагами, визуально); двигаться по азимуту;
- читать карту с одновременным слежением за местностью и аккуратно

- производить отметку на КП;
- по возможности преодолевать объективные и субъективные трудности в тренировочном и соревновательном процессе;
  - выполнять комплекс самоподготовки к старту;
  - составлять меню, график дежурств; укладывать рюкзак; готовить пищу в полевых условиях; организовывать и проводить бивачные работы: установку палаток, оборудование костра, кухни, заготовку и хранение дров; пользоваться топором и пилой; организовывать индивидуальную походную постель, места для отдыха.

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Разделы	Формы промежуточной аттестации
1	Ориентирование на местности	Тест, участие в соревнованиях
2	Общая и специальная физическая подготовка	Сдача контрольных нормативов
3	Туристская подготовка	Зачетный поход выходного дня

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование темы занятий	Всего часов	В том числе	
			теория	практика
<b>1.</b>	<b>Ориентирование на местности</b>	<b>158</b>	<b>24</b>	<b>134</b>
1.1.	Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования.	8	4	4
1.2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.	10	4	6
1.3.	Топография, условные знаки. Спортивная карта.	22	4	18
1.4.	Техника спортивного ориентирования.	66	4	62
1.5.	Тактика спортивного ориентирования.	30	4	26
1.6.	Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.	6	2	4
1.7.	Судейская практика.	8	2	6
1.8.	Контрольные упражнения и соревнования.	8	-	8
<b>2.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>150</b>	<b>8</b>	<b>142</b>

2.1.	Общая физическая подготовка.	90	4	86
2.2.	Специальная физическая подготовка	60	4	56
<b>3.</b>	<b>Туристская подготовка</b>	16	2	14
3.1.	Походы, лагеря, учебные сборы, экскурсии	Вне сетки часов	-	-
<b>ВСЕГО:</b>		<b>324</b>	<b>34</b>	<b>290</b>

### ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Диагностика проводится два раза в год в форме зачётных занятий при участии обучающихся в соревнованиях различного уровня. Кроме того, уровень физической подготовленности обучающихся на каждом году обучения определяется посредством сдачи контрольно-переводных нормативов предусмотренных данной программой (см. Приложение 1)

1. Контрольные упражнения, определяющие физическую подготовку спортсмена. Контрольные упражнения позволяет оценить силовую выносливость мышц рук и плечевого пояса, пресса, прыжковую подготовку; Таким образом, перечисленные упражнения охватывают широкий спектр механизмов и двигательных возможностей человека, уровень функционирования которых в значительной степени определяет общую физическую подготовленность спортсменов по спортивному ориентированию.
2. Тесты и контрольные упражнения, определяющие техническую подготовку спортсмена.
3. Тесты и контрольные упражнения, определяющие тактическую подготовку. Решение ситуационных тактических задач. При решении задачи оцениваются визуально-пространственные и наглядно-действенные компоненты мышления.

### МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Программы:

Программа для системы дополнительного образования детей. Спортивное ориентирование. Для объединений дополнительного образования детей. Лукашов Е.В., Ченцов В.А., М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2001.

Дидактические материалы:

- Колесникова Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика. – Новокузнецк, 2001, 2003г.г.
- Раздаточный материал (карточки, картотренажеры, карты-пазлы и т.д.).
- Раздаточный материал «Приемы ориентирования».
- Раздаточный материал «Условные знаки для карт спортивного ориентирования».
- Раздаточный материал (спортивные карты-схемы).

- Таблица «Описание символов для пояснения легенд контрольных пунктов».
- Таблица «Условные знаки для карт спортивного ориентирования».
- Тесты на тренировку памяти и внимания.

### **Инструкция по технике безопасности на занятиях по спортивному ориентированию**

#### **Общие требования безопасности.**

1. К занятиям допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
  - при несоответствии одежды условиям занятий;
  - отсутствие разминки;
  - при нарушении дисциплины (самодисциплины) поведения на занятиях.

#### **Требования безопасности перед началом занятий.**

1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
2. Внимательно выслушать задание и меры безопасности преподавателя.
3. Ознакомиться с программой занятия.
4. Провести разминку.

#### **Требования безопасности во время занятий.**

1. Правильно выполнять технико-тактические действия (в соответствии с правилами, условиями занятия, требованиями безопасности).
2. Выполнять все замечания преподавателя по подготовке и на дистанции по устранению ошибок, влекущих за собой нарушение мер безопасности на дистанции.
3. Не покидать места занятий без разрешения преподавателя.
4. Соблюдать дисциплину и этику поведения во время занятий

#### **Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

1. При плохом самочувствии прекратить выполнение заданий и сообщить об этом преподавателю.
2. При получении травмы, немедленно сообщить об этом преподавателю. Прекратить движение по дистанции, оказать ДМП, обратиться к врачу по возможности, если необходимо - вызвать скорую помощь.

#### **Требования безопасности по окончании занятий.**

1. Сообщить преподавателю о выполнении задания.
2. Убрать личное и групповое снаряжение в места для его хранения, при обнаружении его повреждения, сообщить об этом преподавателю.
3. Покинуть место проведения занятия - с разрешения руководителя или вместе с ним.

## **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Личное специальное снаряжение:

- для учебных занятий

Групповое специальное снаряжение:

- частично приобретено

Специально оборудованные с\залы для занятий в зимний период:

- используются на правах аренды согласно договора о сотрудничестве. Полигоны для занятий в природных условиях
- оборудуются по месту организации занятий.



## ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1.

### Оценочные материалы Контрольные упражнения, определяющие физическую подготовку спортсмена.

### Оценочные материалы Тесты и контрольные упражнения, определяющие техническую подготовку спортсмена

Материалы для промежуточной аттестации обучающихся на выявление уровня  
знаний для раздела

"Чтение рельефа на спортивной карте"

Материалы для итоговой аттестации обучающихся на выявление уровня знаний  
для раздела

"Чтение спортивной карты"

Приложение 2.

### Методические материалы

Каждому туристу важно знать, как вяжется и где применяется тот или иной узел. Узлы можно классифицировать по их назначению:

1. Узлы для связывания веревок одинакового диаметра: «прямой», «ткацкий», «встречный», «грейпвайн»;
2. Узлы для связывания веревок разного диаметра: «академический», «брамшкотовый»;
3. Узлы для страховки (незатягивающиеся петли): «простой проводник», «восьмерка», «серединный австрийский проводник», «двойной проводник»;
4. Узлы для привязывания веревок к опоре: «удавка», «булинь», «стремя»;
5. Вспомогательные узлы: «схватывающий», «стремя». Узел «стремя» может применяться в двух случаях, но способы вязки будут разные.

**Прямой узел** можно вязать двумя способами.

1. Одной веревкой делается петля, а второй веревкой необходимые обороты, чтобы получить узел, как на рисунке. Ходовые концы должны быть длиной 15—20 см, чтобы можно было завязать контрольные узлы. Если один ходовой конец будет сверху, а другой снизу, или наоборот, то узел завязан правильно. Ходовые концы должны выходить либо только сверху, либо только снизу.
2. Две веревки накладываются друг на друга и завязываются два простых узла в разные стороны. Если узлы завязаны в одну сторону, то получается «бабий узел». Далее концами завязываются контрольные узлы.

**Ткацкий узел.** Берутся две веревки одинакового диаметра, накладываются друг на друга, затем вяжется контрольный узел сначала с одной стороны, потом с другой. Далее узлы стягиваются и на концах завязываются контрольные узлы.

**Встречный узел.** Берем две веревки одинакового диаметра, на конце одной вяжется простой узел, затем второй веревкой навстречу ходовому концу первой веревки полностью повторяем узел, чтобы он получился двойным и ходовые концы выходили в разные стороны. После этого узел затягивается, контрольные узлы обычно не вяжутся.

**Грейпвайн.** Две веревки одинакового диаметра накладываются друг на друга, завязывается как бы двойной контрольный узел с одной стороны, затем то же самое с

другой. Узлы стягиваются. Контрольные узлы не вяжутся. Правильный рисунок узла показан на рисунке.

**Брамикотовый узел.** Берем две веревки разного диаметра, из более толстой веревки делаем петлю, а ходовым концом тонкой обкручиваем ее так, как показано на рисунке. Затем узел затягивается, расправляется, и на обоих концах вяжутся контрольные узлы.

**Академический узел.** Берем две веревки разного диаметра, более толстой делаем петлю, а ходовым концом тонкой веревки обкручиваем петлю как показано на рисунке. Узел затягивается, расправляется, на обоих концах вяжутся контрольные узлы.

**Простой проводник** вяжется одной веревкой, которая складывается вдвое и на конце ее завязывается простой узел, чтобы получилась петля. Ниже завязывается контрольный узел.

**Восьмерка-проводник** вяжется одной веревкой. Она складывается вдвое и на конце завязывается узел, напоминающий цифру восемь. Узел расправляется, затягивается. Контрольный узел не вяжется.

**Узел «срединный австрийский проводник»** вяжется на одной веревке. Веревка берется за середину, затем поворотом на  $360^\circ$  из нее складывается восьмерка, вершина которой опускается вниз и протаскивается, как показано стрелкой на рисунке, чтобы вышла петля. Для того чтобы получился правильный узел, нужно растянуть концы веревки в разные стороны. Контрольный узел не вяжется.

**Узел «двойной проводник», или «заячьи уши»** вяжется на одной веревке. Веревка складывается вдвое, на ней вяжется «пустышка», затягивается и завязывается так, чтобы она развязалась, если дернуть ее за петлю. В том случае, когда «пустышка» будет завязана наоборот, узел «двойной проводник» не получится. Затем нижняя петля проносится, как показано стрелкой на рисунке, чтобы через нее прошли две верхние петли, и стягивается за верхние петли к узлу. Правильно завязанный узел показан на рисунке. Необходимо следить, чтобы при завязывании узла не было перехлеста веревок. «Двойной проводник» не имеет контрольных узлов.

**Узел «удавка»** вяжется одной веревкой вокруг опоры. Опора обносится сначала ходовым концом, который служит для прикрепления веревки, а затем ее рабочим концом, которым непосредственно пользуется турист. Далее ходовым концом веревки делается несколько оборотов вокруг рабочего конца (не менее трех) и завязывается контрольный узел. Затем узел затягивается.

1. Узел вяжется одним концом веревки вокруг опоры. Ходовой конец веревки обносится вокруг опоры, затем вяжется так, показано на рисунке. После этого узел затягивается и закрепляется контрольным узлом. Если узел «стремя» используется при прикреплении к опоре, он затягивается как можно сильнее, а контрольный узел вяжется как можно ближе к опоре.
2. Узел «стремя» может применяться как точка опоры для ноги при подъеме из трещин. Он удобнее «проводника» и «восьмерки», потому что легче развязывается и его можно завязать даже одной рукой.

Согласовано:  
Директор МБОУ «Майская СОШ»  
Ю.В. Тельнов  
«    »                    2021г.



Утверждаю:  
Директор МБУ ДО «Осинская ДЮСШ  
им. В.В. Кузина»  
М.П. Зангеев  
«    »                    2021г.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Осинская детско-юношеская спортивная школа имени  
Валерия Владимировича Кузина»

Дополнительная предпрофессиональная программа в области  
физической культуры и спорта: *Лыжные гонки*

Срок реализации программы: 8 лет

Программа разработана  
на основании ФССП  
по виду спорта  
«Лыжные гонки»

Приказ Минспорта России  
От 14.03.2013г. № 111

Составитель: тренер-преподаватель ДЮСШ  
Петров П.М.

2021г.

**Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» составлена на основе:

- с Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- с Федеральным приказом Министерства просвещения России « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 09.11.2018 г. № 196;
- с Федеральным приказом Минспорта России «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27.12.2013 г. № 1125;
- с Федеральным приказом Минтруда России «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» от 5.05.2018 г. №298н;
- с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки утвержденным приказом Минспорта России от 20 марта 2019 г. N 250;
- требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Майская СОШ».

При составлении программы были использованы рекомендации ведущих специалистов в области лыжного спорта, опубликованные в печати. Программа включает пояснительную записку, учебно-тематический план, содержание программного материала, средства контроля и др.

В настоящее время в системе физического воспитания становится актуальной проблема использования ресурсов занятий в физкультурно-спортивных секциях и клубах не только для достижения единичных высоких спортивных результатов, но и на повышение системного образовательного результата, ориентированного на привлечение широких масс населения к занятиям физкультурой и спортом. Лыжи - не только массовый вид спорта в России, но и лучший способ укрепления здоровья в зимнее время. Благодаря своей доступности он охватывает спортсменов любителей всех возрастов и уровней подготовки. Систематические занятия лыжами помогают укрепить здоровье, воспитывают волю и характер. Актуальность программы состоит в том, что позволяет удовлетворить запросы родителей и детей в организации занятий лыжным спортом начального школьного возраста, а так же учащихся, не прошедших конкурсный отбор на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам по видам спорта лыжные гонки. Традиционная система физического воспитания в общеобразовательных организациях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности обучающихся требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения вне учебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы. Поэтому, данная программа способствует реализации сил, знаний, полученных детьми в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка.

## **Цель программы:**

привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой посредством организованных занятий лыжным спортом, возможность приобрести базовый минимум знаний, формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия спортом.

## **Задачи программы:**

### **Обучающие:**

- сформировать базовые знания по истории развития лыжных гонок в России, в регионе, в районе;
- раскрыть понятия, термины и определения лыжных гонок;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам; - обучение основам техники передвижения на лыжах,
- научить правилам безопасности во время занятий лыжными гонками;

### **Развивающие:**

- развить общефизические и специальные качества лыжника на разные дистанции,
- развивать устойчивую позицию к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- развивать индивидуальные способности обучающихся;
- способствовать раскрытию средствами лыжных гонок спортивной одаренности и таланта обучающихся;
- расширить функциональные возможности организма, через систему физкультурно-оздоровительных упражнений;

### **Воспитательные:**

- воспитать волевые качества, формирующие спортивный дух и характер;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни;
- воспитать индивидуальные психические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно-игровой деятельности;
- воспитать положительное отношение к занятиям физической культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

В результате обучения по программе, учащиеся должны **знать**:

1. основные понятия, термины в лыжных гонках,

2. историю развития лыжного спорта,
3. основы правил соревнований в избранном виде спорта **уметь:**
  1. применять правила безопасности на занятиях,
  2. владеть основами гигиены,
  3. соблюдать режим дня,
  4. владеть техникой передвижения на лыжах.

### **Формы и режим занятий.**

Форма организации детей на занятии: групповая.

Форма проведения занятий: фронтальная (работа со всеми одновременно), групповая (разделение детей на группы для выполнения определённой работы). Продолжительность тренировок 3 академических часа 18 часов в неделю (6 раз в неделю по 3 часа каждое занятие). По типу занятия могут быть комбинированными, практическими, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

Режим: занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации, в которой реализуется данная программа. - возраст 9-17 лет; - 18 часов в неделю; - 34 недели в год; - 612 часов в год. Отличительные особенности дополнительной программы заключаются в том, что занимаясь по данной программе, учащиеся получают основы знаний и практические умения для дальнейшего обучения в группах начальной подготовки (НП) в ДЮСШ по предпрофессиональной программе или программе спортивной подготовки отделения лыжные гонки.

**Формы контроля:** опрос, тесты-практикумы, сдача нормативов.

### **Содержание программы**

Лыжный спорт является одним из наиболее популярных и массовых в нашей стране. Это объясняется его большим прикладным значением.

Широкая доступность (соревнования проводятся во всех возрастных группах), захватывающая борьба на трассе, азарт – все это способствует высокой популярности этого вида спорта.

Занятие лыжными гонками оказывает положительное воздействие на общее состояние и физическую подготовленность ребенка, предъявляя высокие требования к организму: сердечно-сосудистой системе, нервно-мышечному аппарату; ко всем сторонам его психики: восприятию, вниманию, памяти, мышлению; к морально-волевым качествам.

Программа «Лыжные гонки» способствует формированию морально-волевых качеств: добросовестность, настойчивость, смелость, решительность, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, в результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности организма, повышается работоспособность. Принести полное удовлетворение занятия лыжным спортом могут только тогда, когда лыжник в полной мере владеет техникой ходьбы на лыжах, техникой спуска с гор и поворотов.

Наиболее быстро и хорошо осваивают технические приемы дети и подростки.

Правильные и рациональные движения сохраняются в последствии на всю жизнь. Продуманная и хорошо организованная учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов лыжников.

### **Основополагающие принципы программы:**

**Комплексность** - для всестороннего развития занимающихся предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки (общей и специальной физической подготовки, технической, теоретической), воспитательной работы и педагогического контроля.

**Преимственность** - определяет последовательность изложения программного материала по годам обучения, для обеспечения в многолетнем процессе спортивной подготовки преимущественности задач, средств и методов, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

**Вариативность** - предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей включение в тренировочный план разнообразного набора

тренировочных средств и изменения нагрузок. При создании программы учитывались последние достижения в области теории, методики и практики проведения занятий по лыжной подготовке.

Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, в результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности организма, повышается работоспособность. Принести полное удовлетворение занятия лыжным спортом могут только тогда, когда лыжник в полной мере владеет техникой ходьбы на лыжах, техникой спуска с гор и поворотов. Наиболее быстро и хорошо осваивают технические приемы дети и подростки. Правильные и рациональные движения сохраняются в последствии на всю жизнь. Продуманная и хорошо организованная учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов лыжников.

Высокий уровень эффективности работы учебной группы может быть достигнут только при условии хорошо продуманного учебно-тренировочного процесса. В работе секции применяется самый широкий арсенал педагогических методов и форм организации деятельности. Лучшим методом обучения является квалифицированный показ и объяснение. На занятиях с младшими подростками целесообразно применение игрового метода. Поэтому, помимо игровых заданий, подвижных игр, в тренировочных занятиях используются элементы спортивных игр на уменьшенных площадках по упрощенным

правилам. Большое место в тренировочном процессе имеет равномерный метод тренировок в восстанавливающем, поддерживающем и развивающем режиме. Для совершенствования скоростной выносливости чаще всего применяется повторный метод. Этим методом выполняются скоростно-силовые упражнения.

Учебный курс включает теоретические и практические занятия. На теоретических занятиях обучающиеся получают необходимые знания по истории развития лыжного спорта, основах гигиены лыжника, самоконтроле и врачебном контроле, организации соревнований. На практических занятиях приобретаются и совершенствуются навыки техники и тактики лыжного спорта.

Учебный курс включает теоретические и практические занятия.

Основные задачи теоретических занятий - дать необходимые знания по физической культуре и спорту в России, истории развития лыжного спорта, общей гигиене лыжника, о врачебном контроле и самоконтроле, о первой медицинской помощи при травмах и обморожениях, об инвентаре, лыжных мазях, технике и тактике лыжника, правилах соревнований.

Теоретические сведения сообщаются в течении 10-15 минут перед практическими занятиями или непосредственно в процессе их проведения, а также на специально организуемых теоретических занятиях-лекциях, беседах.

На практических занятиях приобретаются умения и навыки выбора оборудования, ремонта и хранения лыжного инвентаря, пользования лыжными мазями, на базе всесторонней физической подготовки и развития физических качеств изучаются и совершенствуются техника и тактика, развитие специальных качеств, необходимые лыжнику.

Каждое учебно-тренировочное занятие разделено на четыре части:

- Организационная
- Вводная
- Основная
- Заключительная

Организационная часть включает подготовку инвентаря, построение и выход на рабочую дистанцию. Вводная часть включает разминку, в том числе различные общеразвивающие упражнения и бег. В основную часть входят изучение техники и тактики лыжных ходов, развитие и совершенствование необходимых физических качеств. Заключительная часть включает восстанавливающие упражнения и работу с инвентарем.

Организационная часть тренировочных занятий не должна быть растянута. Большая часть времени отводится на основную часть. В основной части тренировочного занятия применяются различные средства обучения: передвижение на лыжах по ровной или пересеченной местности, подъемы разной крутизны, эстафеты. В заключительной части



занятия выполняются дыхательные упражнения и упражнения на расслабление, восстанавливающий бег.

Одним из основных методов обучения является квалифицированный показ и объяснение. При обучении используются наглядные пособия и технические средства. На занятиях с младшими подростками целесообразно применение игрового метода. Помимо игровых заданий, подвижных игр, в тренировочных занятиях используются элементы спортивных игр на уменьшенных площадках по упрощенным правилам. Большое значение в тренировочном процессе имеет равномерный метод тренировок в восстанавливающем, поддерживающем и развивающем режиме. Для совершенствования скоростной выносливости чаще всего применяется повторный метод. Этим методом выполняются скоростно-силовые упражнения.

В течение года тренировки проводятся следующим образом:

- В зимний период много проводится различных эстафет, игр на лыжах, направленных на развитие быстроты.
- В весенний период проводятся беговые тренировки, игровые и прыжковые, а так же силовые тренировки.
- В осенний период проводятся беговые, силовые, прыжковые тренировки, кросс-походы, имитационные тренировки в движении и на месте, игровые тренировки, проводятся соревнования и контрольные испытания.

Решение воспитательных задач предусматривает воспитание нравственных и волевых качеств. Оздоровительные задачи позволяют контролировать развитие форм и функций организма, сохранять и укреплять здоровье на основе использования восстановительных и медицинских мероприятий.

На теоретических занятиях занимающиеся овладевают знаниями по истории вида спорта, правилам соревнований.

Занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные, контрольные, соревнования.

На учебных занятиях изучают различные элементы техники и тактической борьбы, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми упражнениями. В тренировочных занятиях многократно повторяют хорошо освоенные элементы техники упражнений, совершенствуют их в условиях различного объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

Учебно-тренировочные занятия представляют собой тип занятий, объединяющий учебные и тренировочные занятия. В них осваивают новый учебный материал и закрепляют пройденный.

Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки оценки уровня подготовленности по разделам подготовки физической и морально-волевой.

На практических занятиях решаются вопросы обучения двигательным действиям и воспитанию необходимых физических качеств. В данном случае разминка стоит на первом месте, включая различные упражнения - для разных групп мышц.

Основные методы тренировки подготовки для развития физических качеств, воспитания морально-волевых качеств и психологической подготовки:

- **Равномерный метод.** Характеризуется длительным и непрерывным выполнением тренировочной нагрузки в циклических упражнениях (в беге, в передвижении на лыжероллерах, лыжах) без изменения заданной интенсивности от начала до окончания работы.
- **Переменный метод.** Заключается в постепенном изменении интенсивности при прохождении заданной дистанции на лыжах в течение какого-либо времени.
- **Повторный метод.** Многократное прохождение заданных отрезков с установленной интенсивностью.
- **Интервальный метод.** Многократное прохождение отрезков дистанции со строго установленными интервалами отдыха.
- **Соревновательный метод**-это проведение занятий или контрольного соревнования в условиях, максимально приближенных к обстановке важнейших соревнований сезона.

Соревнования при достижении определенного уровня тренированности играют важную роль в развитии специальной подготовленности лыжников, дальнейшего совершенствования техники и тактики, в воспитании специальных волевых качеств, а главное, в достижении наивысшей спортивной формы.

- **Контрольный метод.** Применяется для проверки подготовленности лыжника-гонщика на различных этапах и в периодах годового цикла. С этой целью проводятся заранее запланированные испытания по одному или целому комплексу упражнений. Контроль за ростом подготовленности и уровнем развития отдельных физических качеств проводится регулярно, в течение всего года, но чаще всего в конце месячных циклов подготовки или в конце этапов периодов.

Вместе с тем используются и разнообразные варианты и сочетания указанных основных методов: переменного-повторного, повторно-восходящего, повторно-убывающего и другие.

Основные компоненты содержания образовательного процесса обеспечивают целостное развитие физических, специальных способностей и нравственно-эмоционального потенциала личности воспитанников.

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и тренировочном занятии на лыжных трассах. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться

высоких спортивных результатов.

Теоретические занятия органически связаны с физической и технической подготовками. Начинающих спортсменов необходимо приучать посещать спортивные соревнования, просматривать фильмы и спортивные репортажи по лыжному спорту.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме. На теоретических занятиях следует широко применять наглядные пособия (видеозаписи, плакаты, фотографии, макеты). Целесообразно проводить просмотры и разбор тренировочных занятий, команд более высоких по классу. В конце занятий учащимся необходимо рекомендовать специальную литературу для самостоятельного изучения.

### **Планируемый результат освоения программы «Лыжные гонки»**

#### **Личностные результаты:**

- культура здорового образа жизни;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- знание основ профилактики травматизма;

#### **Метапредметные результаты:**

- самореализация, самосовершенствование;
- умение применять полученные знания и умения в повседневной жизни;
- умение управлять своими эмоциями в процессе занятий и на соревнованиях;

#### **Предметные результаты:**

- овладение основами техники и тактики различных упражнений, умение использовать их в спортивных соревнованиях;
- знание способов развития скоростной техники и умение их применять;
- знание правил судейства и умение их применять;
- умение и навыки в организации и проведении соревнований по лыжным гонкам, сдачи нормативов ОФП и СФП;
- знание в области лыжегоночной терминологии.

### **Учебно-тематический план**

№	Тема	Количество часов
<b>Теоретическая подготовка</b>		

1	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России	5
2	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь	5
3	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам	10
	Итого	20
<b>Практическая подготовка</b>		
1	Общая физическая подготовка	230
2	Специальная физическая подготовка	180
3	Техническая подготовка	164
4	Контрольные упражнения и соревнования	17
5	Углубленное медицинское обследование	1
	Итого	592
	<b>Всего часов</b>	<b>612</b>

## Содержание программного материала

### Теоретическая подготовка

#### **1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.**

Порядок и содержание работы секции. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

#### **2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.**

Поведение на улице во время движения к месту занятия и па учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях

#### **3. Закаливание, режим дня, врачебный контроль и гигиена спортсмена.**

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую

системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

#### **4. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.**

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов.

Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

### **Практическая подготовка**

#### **1. Общая физическая подготовка.**

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

#### **2. Специальная физическая подготовка.**

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

#### **3. Техническая подготовка.**

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

#### **4. Контрольные упражнения и соревнования.**

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км, в годичном цикле.

### **Ожидаемые результаты и диагностика результативности образовательного процесса (средства контроля).**

Успешное осуществление спортивной тренировки во многом зависит от правильного контроля за подготовленностью обучающихся. В практических и научных работах

отечественных и зарубежных исследованиях по лыжному спорту можно встретить большое количество разнообразных контрольных испытаний и тестов по определению уровня тренированности. С помощью этих тестов определяется уровень развития специальных физических качеств: выносливости, скорости, силовой выносливости; уровень развития двигательной работоспособности; уровень развития технических и тактических навыков. В течение тренировочного года такие испытания проводятся 2-3 раза. Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности учащих группы, прирост их физического развития и совершенствования технического мастерства. Контроль осуществляется по таблице нормативов, разработанной школой на основе Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ.

### Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке .

№ п-п	Контрольное упражнение	возраст	Оценка					
			мальчики			девочки		
			3	4	5	3	4	5
<b>1. Общая физическая подготовка</b>								
1.	Бег 30м (сек)	9	6,6	6,0	5,4	6,8	6,2	5,5
		10	6,5	5,8	5,1	6,6	6,0	5,2
2.	Бег 60 м (сек)	9	11,8	11,2	10,6	12,2	11,6	10,8
		10	11,2	10,6	10,0	11,4	10,8	10,1
		11	10,6	10,0	9,4	11,1	10,4	9,8
3.	Прыжок в длину с места (см)	9	145	155	165	135	145	155
		10	155	165	175	145	155	165
		11	160	170	190	150	160	170
4.	Подтягивание на перекладине (раз)	9	3	4	6	-	-	-
		10	4	6	8	-	-	-
		11	5	7	9			
5.	Отжимание в упоре	9	12	14	16	8	11	14

	на руках (раз)	10	14	16	18	10	14	16
						14	16	18
<b>2. Специальная физическая подготовка</b>								
1.	Лыжи. Классический стиль. 1 км (мин, сек)	9	7,38	6,17	5,17	8,17	7,38	6,32
		10	6,17	5,47	5,12	7,38	6,32	5,47
		11	5,40	5,00	4,30	7,10	6,00	5,15
2.	2 км (мин,сек)	9	15,18	13,39	12,44	16,34	15,19	13,52
		10	13,28	12,44	11,19	15,19	13,52	12,38
		11	12,50	12,00	10,40	14,40	13,00	12,10

Контроль за уровнем нагрузки на занятия проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления учащихся:

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	Небольшая	Средняя	Большая (недопустимая)
Цвет кожи лица	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Редкое покраснение, побледнение или синюшность.
Речь	Отчетливая	Затрудненная	Крайне затрудненная или невозможная.
Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражение страдания на лице.
Потливость	Небольшая	Выраженная верхней половины тела	Резкая верхней половины тела и ниже пояса, выступание соли.
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием.

Движения	Бодрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение.
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах.	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота

### Самоконтроль в подготовке

Самоконтроль играет в подготовке юных лыжников важную роль. Для самоконтроля предлагается несколько простых и доступных для занимающихся самонаблюдений за своим физическим развитием и состоянием здоровья. Их цель - сохранение спортивной работоспособности и совершенствование подготовленности юных лыжников. Комплекс достаточно простых методов самонаблюдения дает возможность получить субъективные и объективные данные. Рекомендуется ежедневно учитывать самочувствие, желание выполнять тренировочные и соревновательные нагрузки, длительность ощущения усталости после них, характер сна, аппетит, сердцебиение, различного характера боли. Непременным условием самоконтроля является обязательность и постоянство самонаблюдений, их систематичность, а также анализ показателей, проводимый совместно с тренером и врачом

### Литература

1. *Верхошанский Ю.В.* Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. *Волков В.М.* Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
3. *Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардии Г.Б.* Коньковый ход? Не только... - М.: Физкультура и спорт, 1988.
4. *Ермаков В.В.* Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 1989.
5. Лыжный спорт / Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
6. *Манжосов В.Н., Огольцов И.Т., Смирнов Г.А.* Лыжный спорт. -М.: Высшая школа, 1979.



7. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и Спорт, 1986.  
8. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. - Киев: Здоровья, 1990.

10. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982.

11. Поварницин Л. П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1976.

12. Раменская Т.Н. Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 1999.

13. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустипа. — М.: Издательство «СААМ», 1995.

14. Филин В.Н., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.

Согласовано:  
Директор МБОУ «Майская СОШ»  
Ю.В. Тельнов  
« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021г.

Утверждаю  
Директор МБУ ДО «Осинская ДЮСШ  
им. В.В. Кузина»  
М.П. Зангеев  
« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021г.



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Осинская детско-юношеская спортивная школа имени  
Валерия Владимировича Кузина»

Дополнительная предпрофессиональная программа в области  
физической культуры и спорта: *Гиревой спорт*

Срок реализации программы: 8 лет

Программа разработана  
на основании ФССП  
по виду спорта  
«Гиревой спорт»

Приказ Минспорта России  
От 21.02.2013г. № 73

Составитель: тренер-преподаватель ДЮСШ  
Копылов А.В.

2021г.

## **Пояснительная записка**

Программа дополнительного образования «гиревой спорт» разработана по «примерной программе спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по гиревому спорту, разработанной на основе директивных документов, регламентирующих работу спортивных школ Министерства образования РФ.

Материал разработан в соответствии с Законом Российской Федерации от 22.08.1996г. № 32 66-1 «Об образовании». Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. №329-ФЗ 2007г., регламентирующих работу учреждений дополнительного образования,

Программа включает нормативную и методическую части и содержит рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки спортсменов-гиревиков. Весь учебный материал в ней излагается по этапам: спортивно-оздоровительный (СОГ), этап начальной подготовки (ГНП), учебно-тренировочный (УТГ).

Программа отражает основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов: комплексность, преемственность, вариативность. В материалах документа предусматривается комплексность всех сторон подготовки в гиревом спорте (физической, технико-тактической, психологической, теоретической и инструкторско-методической), а также педагогического и медицинского контроля и восстановительных мероприятий.

В нормативной части программы сформулированы задачи деятельности спортивных школ, режимы учебно-тренировочной работы, основные требования теоретической, практической, методической и спортивной подготовки, условия зачисления в спортивную школу и переводные нормативы по годам обучения на этапах многолетней подготовки.

Методическая часть Программы отражает особенности многолетней подготовки юных спортсменов как одного непрерывного, взаимосвязанного со всеми сторонами подготовки процесса. Рекомендуемая направленность тренировочного процесса по годам обучения определена с учетом как сенситивных (благоприятных) периодов возрастного развития физических качеств, так и с учетом специфики двигательной деятельности в гиревом спорте, характера и направления различных тренировочных нагрузок. Представлены типовые учебные планы по годам подготовки, схемы построения годичных циклов, методические рекомендации по планированию тренировочного процесса. Приводятся материалы по теоретической, воспитательной и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Даны сведения об основных восстановительных средствах и мероприятиях, как об особо важном компоненте тренировочного процесса в гиревом спорте.

### **Направленность программы.**

Программа служит основой для эффективного построения многолетней подготовки спортивных резервов для гиревого спорта и характеризуется :

-физкультурно-спортивной направленностью;

-направленностью на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения;

-направленностью на реализацию принципа сообразности и достаточности определяющего распределения учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

-направленностью на реализацию принципа комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовок, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

-направленностью на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования обучающимися освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня и самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

### **Актуальность.**

Человек со слабыми мышцами спины и нарушенной осанкой не способен долго ходить, стоять и даже сидеть, быстро устает. К критическому приближается процент школьников, студентов и призывников, имеющих нарушения осанки (сколиозы), в основном из-за слабостей мышц спины и из-за того, что люди не умеют обращаться с тяжелыми предметами в быту – что не редко приводит к инвалидности. Поэтому в учебных заведениях снижается успеваемость, на производстве – производительность труда, а в армии – боеспособность. Проблема актуальна и требует своего решения. Основным профилактическим средством от травм позвоночника при подъеме тяжестей остаются пока устные предупреждения и запрет родителей и учителей, что не решает вышеуказанную проблему. Огромный вклад в решении этой проблемы вносит наш народный, добрый, богатырский гиревой спорт, особенно в сельской местности и там, где нет условий для занятий другими видами спорта. Уже в первые месяцы занятий обучающиеся овладевают жизненно важными умениями навыками правильного обращения с тяжестями, что на всю жизнь страхует их от травм позвоночника. В сравнении со многими другими видами гири имеют ряд преимуществ и достоинств. Прежде всего, простота, доступность и экономичность. Заниматься гирями можно в одиночку дома и группой во дворе, в школе, а в армии- в любой маленькой военной точке, на корабле, подводной лодке и т.п. Стоимость гири сравнительно невелика, а срок использования практически неограничен. Форма одежды также не требует больших затрат. Все это в настоящее время немаловажно.

**Цель** данной программы заключается в многолетней подготовке спортивных резервов для гиревого спорта с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально-активной личности, готовой в будущем к обороне страны и трудовой деятельности.

### **Основными задачами реализации программы являются:**

#### **Образовательные**

- оказание помощи общеобразовательным школам в организации внеклассной работы по установленным в них видам спорта;
- обеспечение повышения уровня общей и специальной физической подготовки в соответствии с требованиями программ по видам спорта;
- подготовка спортсменов - гиревиков для пополнения сборных команд;

#### **Развивающие:**

- развитие интеллектуального потенциала;
- укрепление здоровья учащихся;
- гармоническое физическое развитие, разносторонняя физическая и техническая подготовленность в гиревом спорте;

#### **Воспитательные:**

- воспитание трудолюбия
- вовлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом, выявление их склонности и пригодности для дальнейших занятий спортом, воспитание устойчивого интереса к ним; подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по спорту;
- формирование личностных качеств занимающихся, их поведения в соответствии с общественными нормами морали, гражданской и спортивной этике, развитие интеллектуального потенциала.

#### **Условия реализации программы**

Программа рассчитана на обучение и воспитание детей в возрасте от 8 до 18 лет. Срок реализации программы может сокращаться в зависимости от качества усвоения программы и возраста поступления обучающихся.

В настоящей программе выделено 3 этапа спортивной подготовки:

- спортивно-оздоровительный (СО). На данный этап зачисляются дети в возрасте 8 лет, желающие заниматься гиревым спортом и не имеющие медицинских противопоказаний, с письменного разрешения врача-педиатра. Продолжительность – 2

года. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку (бега, спортивных и подвижных игр, упражнений ОФП) и овладение техникой поднимания облегченных гирь 4-6 кг.

-этап начальной подготовки (НП). На данный этап зачисляются дети в возрасте 10 лет, не имеющие медицинских противопоказаний. Продолжительность этапа – 3 года. Во время него продолжается физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, совершенствуя всестороннюю физическую подготовку и технику подъема гирь 8-12 кг.

-учебно-тренировочный этап (УТ). Формируется на основе отбора из практически здоровых учащихся, имеющих способности к гиревому спорту, прошедших подготовку не менее 1 года и выполняющих нормативы для зачисления в учебно-тренировочные группы по общей физической и специальной подготовке (приложение № 1). Продолжительность этапа – 5 лет.

**Основными формами** учебно-тренировочного процесса является групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, занятия по индивидуальным планам, восстановительные мероприятия, педагогический и методический контроль, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика, участие в учебно-тренировочных сборах, просмотр и анализ видеофрагментов, видеозаписей выступлений спортсменов различной квалификации.

**Учебный год начинается с 1 сентября и заканчивается 31 августа.** Расписание занятий учебных групп составляется и утверждается администрацией ДЮСШ с учетом благоприятного режима труда и отдыха учащихся, их возрастных особенностей, возможностей использования арендуемых спортивных сооружений. Продолжительность тренировочного занятия и число занимающихся в группе зависит от этапа подготовки и года обучения воспитанников.

#### **Ожидаемые результаты:**

*Основными критериями* оценки занимающихся на этапе СО является:

- отсутствие медицинских противопоказаний для занятий;
- освоение теоретического раздела;
- уровень потенциальных возможностей обучающихся в гиревом спорте;
- стабильность состава обучающихся ( посещаемость учебно-тренировочных занятий)

*Основными критериями* оценки занимающихся на этапе НП является:

- стабильный состав обучающихся;
- динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся и уровень освоения основ техники в гиревом спорте, что выражается в сдаче нормативов по ОФП и СФП (приложение №1).

*Основными критериями* оценки занимающихся на этапе УТ является:

- состояние здоровья;
- уровень физической подготовленности обучающихся;
- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;
- уровень освоения объемов учебно-тренировочных нагрузок, предусмотренных образовательной программой спортивной подготовки по гиревому спорту, выполнение массовых спортивных разрядов. Перевод в следующие группы обучения на учебно-тренировочном этапе осуществляется при условии выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов по общей и специальной подготовке в соревновательных упражнениях (приложение № 1).

### **Способы контроля ожидаемых результатов:**

#### **I. Педагогический контроль с использованием методов:**

- этапного контроля;
- текущего контроля;
- оперативного контроля;
- контрольных упражнений и нормативных требований по годам обучения;
- тестирования по теоретической подготовке.

#### **II. Медицинский контроль с использованием методов:**

- диспансерного обследования не менее двух раз в год;
- дополнительных медицинских осмотров перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;
- контроля использования обучающимися фармакологических средств.

**III. Спортивные соревнования** – важнейший способ контроля роста спортивного мастерства.

### **Нормативная часть**

## **ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ И ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

Любой образовательный процесс строится на основе общеизвестных дидактических педагогических принципов, в соответствии с нормативными требованиями к учебно-тренировочной нагрузке.

В настоящей программе выделено 3 этапа спортивной подготовки:

- спортивно-оздоровительный этап (СО);
- этап начальной подготовки (НП);
- учебно-тренировочный этап (УТ).

Каждый из этапов отличается своими задачами, а также требованиями к численности занимающихся и объему тренировочной нагрузки.

**Основными задачами спортивно-оздоровительного этапа являются:**

- укрепление здоровья и развитие основных функциональных возможностей организма;
- формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- овладение основами техники выполнения отдельных физических упражнений;
- развитие и совершенствование общих физических качеств, необходимых в дальнейшем для успешного освоения техники гиревого спорта;
- качественный выбор специализации в дальнейшем занятии спортом;
- социализация детей и подростков;
- воспитание трудолюбия;
- ознакомление с требованиями личной гигиены и принципами здорового образа жизни;
- привитие общечеловеческих норм морали и нравственности.

По окончании спортивного сезона спортивно-оздоровительная группа сдает контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке (приложение 1.таблица 1).

**Этапа начальной подготовки.**

В группы начальной подготовки зачисляются дети в возрасте 10 лет, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний с письменного разрешения врача-педиатра. Продолжительность этапа 2-3 года. На этом этапе подготовка осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и овладение основами техники поднимания гирь, бега, лыжных гонок, выбор спортивной специализации.

**Основные задачи подготовки:**



- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к регулярным занятиям гиревым спортом, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни;

- укрепление здоровья и закаливание;

- коррекция недостатков в физическом развитии;

- обучение основам техники упражнений гиревого спорта, бега, лыжных гонок и обогащения двигательного опыта;

- приобретение разносторонней физической подготовленности: развитие силовых и скоростных возможностей, общей физической выносливости (аэробной), показателей ловкости и гибкости;

- воспитание морально-волевых качеств, формирование спортивного характера;

- поиск одаренных в спортивном отношении детей по их морфо-функциональным показателям и двигательной одаренности.

#### **Учебно-тренировочный этап.**

- Учебно-тренировочные группы формируются на основе отбора из практически здоровых учащихся, имеющих способности к гиревому спорту, прошедших подготовку не менее одного года и выполняющих нормативы для зачисления в учебно-тренировочные группы (УТГ) по общей физической и специальной подготовке (табл. 1б.). Продолжительность этапа 4 – 5 лет.

Перевод в следующие группы обучения на учебно-тренировочном этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей и специальной подготовке в соревновательных упражнениях (приложение 1в.).

#### **Основные задачи подготовки:**

- укрепление здоровья, закаливание;

- освоение и совершенствование техники соревновательных упражнений и тактики участия в соревнованиях по гиревому спорту;

- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, совершенствование психологической подготовки;

- повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, особенно специальной физической выносливости (аэробно-анаэробных возможностей);

- воспитание морально-волевых качеств, профилактика вредных привычек.

**Таблица 1.**

### **Режимы учебно-тренировочной работы и требования по**

**физической, технической и спортивной подготовке.**

этап	Период обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальная численность занимающихся в группе	Максимальное к-во учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец периода
СО	1-3	8 лет	15	6	Выполнение нормативов ОФП и экзамен по теоретической подготовке
НП	1год	10 лет	15	6	Выполнение нормативов ОФП,СФП и экзамен по теоретич. подготовке
	2год		12	8-9	Выполнение нормативов ОФП, СФП и экзамен по теоретич. подготовке
	3год		12	8-9	Выполнение нормативов ОФП,СФП и экзамен по теоретич. подготовке
УТ	1год	13лет	12	10-12	Выполнение нормативов ОФП,СФП и экзамен по теоретич. подготовке
	2год		12	12-14	
	3год		12	14-16	
	4год		12	18	Выполнение нормативов ОФП, СФП и экзамен по теории
	5год		10	20	

При составлении учебного плана режим учебно-тренировочной работы устанавливается из расчёта 41 недели: 36 недель занятий в условиях спортивной школы и 5 недель в условиях летнего спортивно-оздоровительного лагеря или по индивидуальной программе (допускается снижение объёма тренировочной нагрузки).

Следует принять во внимание тот факт, что в гиревом спорте спортсмены могут принимать участие как минимум в двух дисциплинах: двоеборье (толчок + рывок) и толчок по длинному циклу (ДЦ). Исходя из этого, определяют распределение тренировочной нагрузки между данными дисциплинами, а также соревновательную нагрузку спортсмена. Однако, если спортсмен с педагогом выбирают только один вид состязаний (например, классическое двоеборье), то в этом случае можно говорить о снижении нагрузки.

## **Учебно-тематический план**

### **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

#### **Методические основы учебно-тренировочного процесса.**

##### **Основные принципы построения учебно-тренировочного процесса.**

Предлагаемая программа по гиревому спорту является основой, обеспечивающей научно обоснованную методическую базу для работы с детьми в рамках учебно-тренировочного процесса, и может дополняться и детализироваться для достижения конкретной цели.

Программа основана на общепринятых методических положениях спортивной подготовки, к которым относятся:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков и юниоров;
- возрастание объёма средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяются: из года в год удельный вес ОФП сокращается по отношению к СФП;
- соблюдения принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в учебно-тренировочном процессе;
- учёт возрастных особенностей занимающихся в планировании тренировочных и соревновательных нагрузок;
- развитие основных физических качеств на всех этапах подготовки спортсменов в сочетании с преимущественным развитием отдельных физических качеств в наиболее благоприятный возрастной период;

- многолетняя подготовка спортсмена – единый процесс, подчиняющийся определённым закономерностям; сложная специфическая система с множеством переменных и динамикой возрастных особенностей спортсмена.

С возрастом эти способности чередуются периодами активного роста морфофункциональных показателей и физических качеств с периодами снижения этих показателей. Эти знания позволяют более рационально, используя различные средства тренировки, воздействовать на развитие юных спортсменов-гиревиков. В многолетней системе подготовки спортсменов выделяют оптимальные возрастные периоды для акцентированного воздействия на развитие общей и специальной физической выносливости (аэробной и анаэробной производительности), подвижности в суставах, быстроты, силовых качеств (силовой выносливости, скоростно-силовых способностей), координации движений с дыханием и т.д.

Прирост отдельных двигательных способностей в «сенситивные» (чувствительные) периоды может происходить как от целенаправленного учебно-тренировочного процесса, так и от естественного развития.

### **Связь этапов подготовки с сенситивными периодами**

Двигательные способности юных спортсменов развиваются гетерохронно. Характерно, что с возрастом периоды развития этих способностей чередуются: активный рост морфофункциональных показателей и физических качеств, сменяются снижением названных показателей. Знания об указанных особенностях позволяют более рационально, используя различные средства тренировки, воздействовать на развитие юных спортсменов-гиревиков. В многолетней системе подготовки спортсменов выделяют оптимальные, возрастные периоды для акцентированного воздействия на развитие общей и специальной физической выносливости (аэробной и анаэробной производительности), подвижности в суставах, быстроты, силовых качеств (силовой выносливости, скоростно-силовых способностей), координации движений с дыханием и т.д. Прирост отдельных двигательных способностей в «сенситивные» (чувствительные) периоды может происходить как от целенаправленного учебно-тренировочного процесса, так и от естественного развития. Оптимальные возрастные периоды физического развития, динамика основных физических качеств, периоды для акцентированного развития двигательных способностей и компонентов специальной работоспособности спортсменов от 8 до 18 лет представлены в табл.1.

**Таблица 1.**

### **Основные сенситивные периоды развития двигательных качеств**

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст (лет)										
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рост					+	+	+	+			
Мышечная масса					+	+	+	+			
Быстрота		+	+	+				+	+	+	
Скоростно-силовые качества	+	+	+	+	+	+	+	+			
Сила						+	+		+	+	
Выносливость (аэробные возможности)	+	+	+					+	+	+	+
Анаэробные возможности								+	+	+	+
Гибкость	+	+	+		+						
Координационные способности		+	+	+	+						
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+				

**Этап начальной подготовки.** Оптимальный возраст для зачисления в группы ГНП в гиревом спорте составляет 10-11 лет. В этот период направленность тренировочного процесса сводится преимущественно к занятиям по бегу и изучению техники обращения с гирями (захват дужки гири, статические позы в исходных положениях и во время фиксации).

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

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

**Учебно-тренировочный этап.** Оптимальный возраст начала этого этапа составляет 12-13 лет, продолжительность занятий 4 года. Занятия проходят в учебно-тренировочных группах.

В 13-14 лет значительно увеличивается масса тела, и вместе с ней повышаются силовые качества. Это происходит за счет совершенствования регуляции мышечных сокращений. Общая силовая выносливость увеличивается за счет повышения

экономичности двигательных действий (повышения уровня ПАНО) и мышечной регуляции. К началу прироста мышечной массы создаются предпосылки для роста скоростно-силовых способностей.

В возрасте 13-14 лет проявляются внешние признаки начальной фазы полового созревания, увеличивается возбудимость нервных процессов, повышается реактивность и эмоциональность в ответных реакциях при мышечной работе особенно соревновательного характера. Скоростно-силовые способности в этот период совершенствуются за счет улучшения регуляции движений, снижения времени простой двигательной реакции. В последующие два года темпы прироста быстроты снижаются.

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

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

На этапе начальной подготовки необходимо учитывать характер взаимовлияния тренировочных нагрузок в беге, лыжных гонках и в упражнениях с отягощениями. Так, особенности двигательной деятельности в беге и в лыжных гонках позволяют применять тренировочные нагрузки более высокой интенсивности, чем в тренировочных занятиях с отягощениями. Например, в беге на длинные дистанции с максимальной скоростью и в упражнениях с гирями, реакция сердечно-сосудистой системы, оцениваемая по частоте сердечных сокращений как интегральному показателю интенсивности физической нагрузки, различна: в беге ЧСС больше, чем в упражнениях с гирями.

В возрасте 15-16 лет имеют место наиболее высокие темпы увеличения аэробной емкости (суммарное потребление кислорода). Это приводит к эффективности выполнения упражнений в беге и в лыжных гонках (возрастает скорость бега на уровне порога аэробного и анаэробного обмена). Это происходит за счет увеличения капиллярной сети мышц, координации деятельности вегетативных систем, большего использования окисления жиров в обеспечении энергией работающих мышц.

**Особенности тренировочного процесса у девушек.** Подготовка девушек имеет свое отличие в связи с биологическими особенностями женского организма, в частности, с особенностями протекания менструального цикла (МЦ), и специалистам необходимо учитывать это и вносить коррекцию в планы подготовки. При определении направленности объема и интенсивности тренировочных нагрузок в гиревом спорте учитывается динамика функционального и психоэмоционального состояния спортсменки, а также уровень изменения ее физической работоспособности в период протекания МЦ.

В связи с выше изложенными особенностями, условно выделяют три характерные группы спортсменов.

*Первая группа* - физиологическая работоспособность во время менструальной фазы повышена по отношению к другим фазам цикла. Спортсменки, относящиеся к этой группе, хорошо переносят тренировочные нагрузки, поэтому нет необходимости ограничивать их тренировочную работу. Участвуя в соревнованиях, они способны показать хорошие результаты.

*Вторая группа* - физическая работоспособность относительно стабильна во время менструальной фазы, поэтому можно проводить занятия без существенных изменений. Однако следует ограничить работу скоростно-силового характера.

*Третья группа* - физическая работоспособность во время менструальной фазы резко снижается. Спортсменки этой группы в данный период отличаются неуравновешенностью поведения, обидчивы, впечатлительны, и поэтому от них нельзя ожидать высоких спортивных результатов. Независимо от квалификации спортсменок в тренировочном процессе необходимо ограничивать работу скоростно-силового характера, либо полностью ее исключить в первый и второй день фазы менструации; объем и интенсивность тренировочной нагрузки снижается на 25-35%. Основу тренировочной работы в этот период составляют нагрузки в аэробном и оздоровительном режиме и ОФП. Следует отметить, что крайне вредны для организма попытки изменения сроков ОМЦ при совпадении их с днями участия в соревнованиях, независимо от характера применяемых при этом средств.

### **Учебный план**

На протяжении всего периода обучения в спортивной школе, занимающиеся проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых решается ряд задач в соответствии с возрастом и уровнем физического развития.

Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов:

- постепенное обучение технике соревновательных упражнений и ее совершенствование на базе роста физических и психических возможностей;
- переход от общеподготовительных к специальным средствам обучения и тренировки в гиревом спорте;
- увеличение количества соревнований и повышение результатов;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности тренировочных нагрузок;
- сохранение здоровья учащихся;

- использование восстановительных средств поддержания физической работоспособности.

Представленные ориентировочные объемы учебно-тренировочной нагрузки в условиях спортивной школы показывают, что с увеличением общего годового объема часов изменяется по годам соотношение времени на различные виды подготовки (см. табл. 2).

**Таблица 2.**

**Учебный план**

№	Раздел подготовки	Этап подготовки								УТ	
		СО	ГН			УТ				УТ 4	УТ 5
			Весь пери од	НП- 1	НП 2-3	НП 2-3	УТ 1	УТ 1-2	УТ 2-3		
1	Общая физическая подготовка	98	54	93	81	107	125	148	160	272	25
2	Специальная подготовка	36	28	39	72	74	48	114	138	230	34
3	Технико-тактическая подготовка	22	80	88	148	118	187	179	190	208	19
4	Теоретическая подготовка	8	8	11	12	12	12	12	16	18	18
5	Контрольно-переводные испытания	4	4	4	8	8	6	6	6	8	8
6	Восстановительно-оздоровительные мероприятия. Или работа по индивидуальному плану	50	38	50	46	66	64	91	99	81	88
7	Медицинское обследование	4	4	8	8	6	6	6	8	8	8
8	Игровая подготовка	90	96	123	93	119	166	162	195	100	11



9	Инструкторская. и судейская практика					10	10	10	20	8	8
10	<b>Общее количество часов</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>468</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>933</b>	<b>10</b>

Система многолетней подготовки спортсменов высокого класса требует четкого планирования и учета нагрузки на возрастных этапах. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. Во всех периодах годичного цикла присутствуют все виды подготовки, но их соотношение и, главное, формы значительно отличаются. Общая физическая и техническая подготовка имеют тенденцию к уменьшению. Доля специальной физической, тактической и соревновательной нагрузок постоянно возрастает. Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на всех этапах заключается в примерном равенстве количества часов, отводимых на физическую подготовку (совместно общую и специальную), технико-тактическую (совместно техническую и тактическую) и подводящие контрольные и основные соревнования. Однако от этапа к этапу нарастает величина специальной физической подготовки с уменьшением общей. Такая же картина наблюдается в соотношениях технической и тактической подготовок. Очень важно помнить, что основные детские соревнования, особенно многодневные с выездом в другие города, следует проводить во время каникул. Поэтому весь годичный макроцикл подготовки должен быть спланирован так, чтобы юные спортсмены могли успешно выступить в соревнованиях именно в это время.

### **План годичного цикла подготовки**

Одним из важнейших вопросов построения учебного процесса является распределение программного материала в многолетнем цикле подготовки по годам, мезо- и макроциклам - основным структурным блокам планирования.

Данная программа включает в себя содержание и последовательность изучения программного материала, виды контроля за общей и специальной физической, технической, тактической подготовкой по этапам многолетней и годичной подготовки, а также объемы основных параметров подготовки.

Для более детального планирования годичного цикла используется календарный план с делением на месяцы и недели. В нем отражается планирование количественных и

качественных показателей организации и содержания учебно-тренировочного процесса, средств и методов контроля тренировки и восстановления.

Планирование должно иметь конкретно выраженную и четко просматриваемую концепцию построения тренировочного процесса на каждом этапе подготовки. При этом следует учитывать, что на этапе начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер. Основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке с использованием, в основном, средств ОФП, освоению технических элементов и формированию практических навыков.

На учебно-тренировочном этапе (1-2-й год обучения) годичный цикл включает в себя подготовительный и соревновательный периоды. Главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, применяются средства специальной физической подготовки, расширяется арсенал тактико-технических приемов, совершенствуются необходимые навыки и умения.

На 3-5-й год обучения в подготовительном периоде решаются задачи средствами ОФП по дальнейшему повышению уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, закрепление технических навыков

### **Организация учебно-тренировочного процесса**

Учебная работа в ДЮСШ рассчитывается на 36 недель учебных занятий на основании данной программы.

Поступившие в ДЮСШ, разделяются по учебным группам, с учетом возраста, уровня спортивной и общефизической подготовки.

Наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы в ДЮСШ:

- спортивно-оздоровительные-15 человек;
- группы начальной подготовки-12-15 человек;
- учебно-тренировочные-10-12 человек.

Основными формами проведения учебно-тренировочной работы в ДЮСШ являются:

- групповые теоретические занятия в виде бесед педагогов, врачей, лекций специалистов по темам, изложенным в программе (по каждой теме педагог предлагает занимающимся список литературы и перечень вопросов для проведения зачета);
- практические занятия в соответствии с требованиями программы для каждой группы по расписанию, утвержденному дирекцией центра,
- индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для спортсменов;

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

Кроме того, учащиеся ДЮСШ обязаны ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, а также домашние задания педагога по отработке отдельных элементов техники.

При проведении учебно-тренировочных занятий и участия в соревнованиях педагоги должны строго соблюдать установленные в России требования по врачебному контролю, предупреждению травм, обеспечению должного технического и санитарно-гигиенического состояния мест занятий и соревнований, спортивного оборудования и инвентаря.

В процессе теоретических и практических занятий обучающиеся должны получить знания и навыки спортивного судьи.

### **Планирование и учет учебно-тренировочного процесса**

Учебно-тренировочный процесс в ДЮСШ планируется на основе учебных материалов, изложенных в данной программе.

Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов, которые предусматривают круглогодичную организацию учебно-тренировочных занятий.

Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, прохождение инструкторской и судейской практики, восстановительные мероприятия и участие в соревнованиях.

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

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

Годичный цикл учебно-тренировочных занятий в группах подразделяется на подготовительные и соревновательные периоды. Может быть, один из несколько подготовительных и соревновательных периодов. Гиревики выступают в соревнованиях или осуществляют прикидки в конце каждого соревновательного месяца. После каждого соревнования или прикидки необходимо снижение тренировочной нагрузки.

## Содержание программы

### Структура и содержание учебно-тренировочного процесса

#### Структура недельного микроцикла

Обобщение опыта работы и результатов исследований совместного воздействия различных по направленности тренировочных нагрузок диктует следующее построение недельных микроциклов по этапам и периодам годичного цикла подготовки (табл. 1.)

В соревновательном периоде в недельном цикле, предшествующем основным соревнованиям, объёмы тренировочных нагрузок должны быть снижены за 2-3 дня, а в главном – за 7-10 дней в зависимости от состояния и уровня готовности спортсмена.

**Таблица 1.**

#### Структура преимущественной направленности тренировочных дней в недельных микроциклах по этапам годичного цикла подготовки.

День недели	Этап подготовки				
	Сентябрь-ноябрь	Декабрь-февраль	Март-апрель	Май-июнь	Июль-август
1.	Сила, силовая выносливость	Сила	Сила, силовая выносливость	Силовая выносливость	Силовая выносливость
2.	Выносливость	Силовая выносливость	Выносливость	Специальная выносливость	Специальная выносливость
3.	Выносливость, техника	Выносливость, техника	Выносливость, техника	Выносливость, техника	Выносливость, техника
4.	Силовая выносливость	Силовая выносливость	Силовая выносливость	Силовая выносливость	Скоростная выносливость
5.	Выносливость, техника	Выносливость, силовая	Выносливость, техника	Выносливость, техника	Выносливость, техника

		ВЫНОСЛИВОСТЬ			
6.	Выносливость	Выносливость , техника	Специальная выносливость	Специальная выносливость	Специальная выносливость
7.	Отдых	Отдых	Отдых	Отдых	Отдых

### **Структура и интенсивность учебно-тренировочного занятия**

Каждое учебно-тренировочное занятие состоит из трёх частей – подготовительной, основной и заключительной.

1 часть – подготовительная, длительностью 15-25 минут, включает объяснение задач занятия, подготовку инвентаря и разминку, состоящую из ходьбы, бега или других циклических упражнений низкой интенсивности и общеразвивающих упражнений (ОРУ) или подъёма гирь низкой интенсивности и технических упражнений.

2 часть – основная направленность, средства, длительность и интенсивность определяются задачами занятия.

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

Основная часть занятия, характеризуется следующими параметрами:

1. Общая характеристика учебно-тренировочного занятия:

- средства – общая, специальная подготовка или комбинированная;
- задача – развитие физических качеств, обучение или совершенствование технического мастерства;
- форма – равномерная, переменная, повторная или интервальная.

2. Тренировочные средства: подъём гирь, бег,, коньки, тренажёры, силовые тренажёры, спортивные игры, общая продолжительность занятия.

3. Продолжительность и интенсивность нагрузки, зона интенсивности.

4. Применяемые упражнения, количество повторений, интервал отдыха и интенсивность: зона интенсивности, продолжительность упражнения, количество повторений (в числителе), отдых (в знаменателе) или программа силовой подготовки.

5. Контрольное задание спортсмену.

## **Влияние физиологических функций организмы человека на технику подъёма гирь**

На технику подъема гирь оказывают влияние различные физиологические процессы, происходящие в организме. Выполнение упражнений с гирями в течение соревновательного времени (10 минут) становится возможным лишь при условии непрерывного требуемого обмена веществ. Эти процессы должны проходить в условиях поступления в организм спортсмена необходимого количества кислорода и удаления из него продуктов распада. Интенсивная мышечная работа приводит к усиленному потреблению кислорода за счет увеличения газообмена. При выполнении упражнений более трех минут гиревик выполняет работу в основном в смешанном аэробно-анаэробном режиме, переходя на анаэробный режим ближе к концу соревновательного времени. Результаты измерений у спортсменов высокого класса в соревновательных условиях, показывают возрастание ЧСС более 180 уд/мин после третьей минуты. В конце выполнения упражнений, на десятой минуте, уровень ЧСС достигает до 210 уд/мин и выше.

Для того чтобы обеспечить необходимое течение биохимических процессов при поднимании гирь, необходимо в каждом упражнении сохранять такую структуру движений, которая с одной стороны отвечала бы требованиям рациональной техники, а с другой — полностью обеспечивала бы организм гиревика кислородом. В любом упражнении сила тяжести гирь затрудняет условия дыхания. Каждый гиревик находит лучший для себя ритм дыхания.

Известно, что мышцы человека не могут длительное время находиться в состоянии сокращения. Если это происходит, то мышцы быстро утомляются. Техника подъемов гирь любым способом должна предусматривать такую структуру движений, которая полностью обеспечивает чередование необходимого напряжения с достаточным расслаблением всех основных групп мышц, принимающих участие в цикле упражнения.

При подъеме гирь спортсмен непрерывно получает поток информации от различных анализаторов (проприорецепторов мышц, рецепторов глаз, вестибулярного аппарата, кожи, сосудов и др.). Они позволяют гиревiku лучше ощущать положение своего тела на помосте, действие силы тяжести гирь, ускорения конечностей во время двигательных действий, ритм движений и т.п. На основе этих ощущений формируется такое комплексное ощущение, как «чувство гирь», «чувство помоста» и др. Оно позволяет гиревiku лучше осваивать элементы упражнений, совершенствовать координацию движений, точнее акцентировать усилие по подъему гирь, ощущать ритм и темп движений.

### **Общие основы обучения и тренировки**

В процессе регулярных занятий гиревым спортом занимающиеся осваивают умения поднимать тяжести, развивают функциональные возможности, совершенствуют деятельность всех систем организма, повышают уровень развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости) и спортивных результатов.

Главными составляющими учебно-тренировочного процесса является техническая и физическая подготовка. Технической подготовкой или обучением называется та часть учебно-тренировочного процесса, в которой доминирующее значение приобретает задача освоения умений и совершенствование навыков поднимания гирь. Если же в процессе занятий доминируют задачи развития функциональных возможностей и физических качеств, то эта часть тренировочного процесса называется физической подготовкой.

Осваивая специфические навыки, занимающиеся выполняют большое количество двигательных действий, которые повышают уровень их физической подготовленности, необходимой для поднимания гирь. Выполняя тренировочные упражнения, гиревики непрерывно совершенствуют двигательные навыки, одновременно повышая уровень своих физических качеств, в свою очередь, направляя их на совершенствование техники упражнения и отдельных ее элементов.

Таким образом, обучение и тренировка, являясь двумя сторонами единого и непрерывного педагогического процесса, органически связаны между собой. Границы между обучением и тренировкой не существует: от начала обучения до конца периода роста спортивных достижений гиревика совершенствование техники движений и развитие физических качеств и функциональных возможностей проходит в тесном единстве.

Учебно-тренировочный процесс в гиревом спорте, как и в других видах спорта, подчиняется общим принципам системы физического воспитания, принципам обучения и тренировки, а также специфическим принципам спортивной тренировки.

### **Программа теоретических занятий**

Занятия проводятся в форме бесед, лекций и спортивных тренировок. Получение знаний должно идти как от тренера, так и за счет самостоятельной познавательной активности занимающихся с целью применения их на практике в условиях тренировки и соревнований.

#### **Темы для теоретической подготовки:**

**Физическая культура и спорт** – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства.

Всестороннее развитие физических и умственных способностей – одно из необходимых условий развития государства.

Комитеты по физической культуре и спорту – органы государственного управления физической культурой и спортом в России. НОК и спортивные федерации.

Физическая культура в системе народного образования. Обязательные занятия по физической культуре в школе. Внеклассная и внешкольная работа.

Коллективы физкультурников, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, школы-интернаты спортивного профиля, школы высшего спортивного мастерства.

Общественно-политическое и государственное значение спорта в России. Массовый характер российского спорта.

Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Значение выступления российских спортсменов в международных соревнованиях в деле укрепления мира между народами. Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования спортивной классификации по гиревому спорту.

### **Краткий обзор развития гиревого спорта в России и за рубежом.**

Характеристика гиревого спорта, его место и значение в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие гиревого спорта как вида спорта. Силовые упражнения в дореволюционной России. Первые чемпионаты России по подъему тяжестей. Сильнейшие атлеты дореволюционной России, их достижения, участия в международных соревнованиях, чемпионатах мира и Европы.

Роль тяжелой атлетики и упражнений с отягощениями, а также циклических видов спорта как видов спорта и их влияние на развитие гиревого спорта.

Первые соревнования по гиревому спорту за рубежом и в России. Организация Федерации гиревого спорта в России. Международная Федерация гиревого спорта. Весовые категории и программа соревнований. Возрастные группы в гиревом спорте.

Первые достижения российских спортсменов на международных соревнованиях. Российские спортсмены – чемпионы России, мира и Европы. Влияние российской школы на развитие гиревого спорта в мире. Сильнейшие гиревики зарубежных стран, их достижения.

### **Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.**

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные



приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

### **Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.**

Строение организма человека. Скелет человека, кости и связки. Мышечная система человека и ее функции. Работа мышц и мышечных групп при различных движениях туловища, головы и шеи, верхних и нижних конечностей. Основные сведения о кровообращении и функции крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Значение функций сердечнососудистой и дыхательной систем для жизнедеятельности организма и для мышечной работы различной мощности. Нервная система – центральная и периферическая, соматическая и вегетативная. Органы чувств. Значение нервной системы и органов чувств. Ведущая роль нервной системы в управлении произвольными движениями человека. Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека. Совершенствование функций нервно-мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения, нервной системы под влиянием физических упражнений. Характеристика упражнений для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Значение систематических тренировочных упражнений для укрепления здоровья, развития и совершенствования двигательных качеств и способностей и достижения высоких спортивных результатов.

### **Гигиена, закаливание, режим питания спортсмена.**

#### *Для групп начальной подготовки и спортивно-оздоровительных групп:*

Понятие о гигиене. Личная гигиена гиревика, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий гиревым спортом. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня).

Понятие о заразных болезнях. Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний).

Значение закаливания юного гиревика. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода. Занятия гиревым спортом – один из методов закаливания.

Режим юного гиревика. Роль режима для спортсмена. Режим учебы, отдыха, питания, тренировки, сна. Примерный распорядок дня юного гиревика.

Весовой режим гиревика. Допустимые величины регуляции веса тела у гиревиков в зависимости от ростовых показателей. Набор веса и переход в более тяжелую весовую категорию.

### ***Для учебно-тренировочных групп:***

Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Величина энергетических затрат организма в зависимости от возраста. Суточные энергозатраты.

Энергетические траты в зависимости от содержания тренировочного занятия. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ. Суточные нормы питания гиревиков. Режим питания у гиревиков. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим гиревиков.

### **Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.**

Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом. Объективные данные: вес, рост, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, общее состояние. Дневник самоконтроля. Понятие о спортивной форме, утомлении и перетренировке. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, опорно-двигательного аппарата. Травматизм в процессе занятий гиревым спортом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

### **Общая характеристика спортивной подготовки.**

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение соревнований. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных

спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

### **Планирование и контроль спортивной подготовки.**

Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Основные понятия о врачебном контроле. Тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Пульсовая кривая. Артериальное давление. Степ-тест. Показатели развития. Уровень физического развития гиревиков. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля: форма, содержание, основные разделы и формы записи.

### **Физические качества и физическая подготовка.**

Физические качества. Виды силовых качеств: собственно силовые, скоростно-силовые, силовая выносливость. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика развития силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы развития быстроты движений. Развитие быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости: общая и специальная физическая выносливость. Показатели выносливости в гиревом спорте. Методика развития выносливости в процессе многолетней подготовки спортсменов-гиревиков.

### **Основы техники соревновательных упражнений и техническая подготовка.**

Терминология. Кинематическая структура техники – скорости и ускорения перемещения гирь (гири) и отдельных сегментов тела в пространстве и времени. Динамическая структура закономерности приложения сил при взаимодействии звеньев тела друг с другом и внешними силами. Фазовый состав соревновательных упражнений. Внутренние и внешние силы, действующие на гиревика. Центробежная и центростремительная силы, силы инерции. Стадии и этапы технического совершенствования. Общее понятие о технике, ее определение и содержание. Основа техники, определяющее звено техники, детали техники. Подготовительная, основная (рабочая) и заключительная фазы двигательных действий, ритмические структуры в соревновательных упражнениях. Траектория движения, амплитуда движения.

Значение техники упражнений для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация средств и методов. Анализ техники изучаемых соревновательных упражнений. Методические приемы и средства обучения

технике соревновательных упражнений. Единство технической и физической подготовки. Техническое разнообразие выполнения соревновательных упражнений, показатели надежности техники, целесообразная вариативность.

### **Спортивные соревнования.**

Спортивные соревнования: планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Просмотр видеофрагментов, видеозаписей выступлений спортсменов различной квалификации. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по гиревому спорту на первенство России, города, школы. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по гиревому спорту. Судейство соревнований. Судейская бригада. Их роль в организации и проведении соревнований.

## **Программа практических занятий.**

### **Строевые упражнения.**

Понятие о строе. Шеренга, колонна. Фланг. Фронт. Интервал и дистанция. Направляющий и замыкающий. Строевые команды: предварительная и исполнительная. Строевая стойка. Действия в строю, на месте и в движении. Выполнение команды «Становись!», «Смирно!», «Вольно!», «Равнясь!». Повороты в строю. Размыкание и смыкание строя. Изменение направления движения. Перестроение. Строевой и походный шаг. Переход с шага на бег и обратно. Изменение скорости движения и остановка строя.

### **Упражнения без предметов.**

Маховые движения руками и ногами в различных плоскостях и направлениях. Сгибание и выпрямление рук с напряжением и сопротивлением в смешанных упорах. Повороты и наклоны, круговые движения туловища с различным положением рук. Приседания с различным положением рук, приседания на одной ноге. Прыжки на одной, двух ногах, ноги врозь, с продвижением вперед, назад, в стороны, с поворотами. Выпрыгивания.

### **Упражнения в движении.**

Ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Ходьба и прыжки в полуприседе. Ходьба и бег приставными шагами влево, вправо, спиной вперед. Упражнения в парах.

### **Акробатические упражнения.**

Перекаты. Короткие и длинные кувырки вперед, назад, в стороны, с опорой и без опоры на руки. Кувырки с места, с шага, с разбега толчком одной и двумя ногами. Кувырки через препятствия. Мост. Стойка на лопатках, голове, руках (со страховкой). Ходьба на руках, сгибание и разгибание рук в стойке на руках с опорой ног о стену.

### **Упражнения со скакалкой.**

Прыжки на одной, двух ногах, со сменой ног. Прыжки в различном темпе и ритме. Прыжки с подтягиваем коленей к груди. Прыжки с продвижением вперед, назад, в стороны. Различные прыжки с двойными и тройными вращениями скакалки вперед и назад.

### **Упражнения на гимнастической стенке.**

Упражнения в вися спиной к стене, попеременное и одновременное поднятие ног, махи ногами вправо и влево. Вис углом. Вис лицом к стенке. Прогибание туловища назад, махи ногами вправо, влево. Выпады из положения стоя спиной и боком к стенке, держась руками за перекладину. Упор лежа, ноги на перекладине стенки, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

### **Упражнения с гимнастическими палками.**

Наклоны вперед, в стороны, назад, круговые вращения туловищем с различным положением и изменением положения палки. Прыжки через лежащую палку на двух и одной ноге, вперед спиной, боком, с поворотом на 90-180 градусов. Перешагивание и перепрыгивание через палку, удерживаемую в руках.

### **Упражнение с набивными мячами.**

Вращение мяча в различных плоскостях. Наклоны вперед, в стороны, приседания и выпады с различным положением мяча (за голову, вверху, у груди). Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед, назад, в стороны, мяч вверху, за головой, у груди. Броски мяча от груди двумя руками, из-за головы, стоя спиной вперед, выталкивание мяча левой и правой рукой. Подбрасывание и захват мяча двумя и одной рукой. Эстафеты и игры с мячом.

### **Упражнения с гантелями различного веса.**

Исходное положение – основная стойка, руки с гантелями в различных исходных положениях (вниз, в стороны, вверх). Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах попеременно и одновременно. Выжимание гантелей. Поднятие рук вверх, вперед, в стороны. Стоя в основной стойке или ноги врозь, руки с гантелями в различных исходных положениях – повороты, наклоны, круговые движения туловища. Выпады и приседания с поднятием и опусканием гантелей. Прыжки с гантелями. В положении сидя, лежа, на спине и животе (упражнение выполняется на скамейке) – поднятие и опускание гантелей в различных направлениях. В том же исходном положении (гантели прикреплены к стопам): сгибание и разгибание ног, круговые движения ногами.

Упражнения с гантелями в положении виса на гимнастической стенке.

### **Упражнения на канате.**

Лазание по канату с помощью и без помощи ног.

### **Подвижные и спортивные игры.**

Перетягивание каната, эстафеты с различными видами передвижений (бег, прыжки и т.д.) с гимнастическими палками, набивными мячами, гирями. Преодоление препятствий. Подвижные игры, спортивные игры ( н/ теннис, пионербол, волейбол, футбол).

### **Упражнения на перекладине, брусьях, опорные прыжки.**

Подтягивание, подьёмы в упор( переворотом, силой, разгибом). Соскоки дугой на махе вперёд и назад. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях с размахиванием и без размахивания, с отягощением. Опорные прыжки через козла и коня ноги врозь, согнув ноги и другие.

### **Лёгкоатлетические упражнения.**

Бег на скорость и выносливость, кроссы. Смешанное передвижение (ходьба и бег) по пересечённой местности. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.

### **Лыжи.**

Совершенствование техники ходов. Ходьба на лыжах от 5 до 15 км.

### **Специальные упражнения силового характера и на развитие силовой выносливости**

1. Рывок одной, двух гирь двумя руками
2. Толчок двух гирь двумя руками
3. Жонглирование одной и двумя гирями
4. Круговое вращение кистей рук в лучезапястных суставах с отягощением
5. Многократное сжатие теннисного мяча или ручного эспандера
6. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, в упоре лежа, в стойке на кистях
7. Выжимание гири из положения за головой с приподнятыми вверх локтями
8. Жим штанги от груди, из-за головы
9. Вращение гирь прямой рукой в боковой плоскости
10. Приседание с гирями, штангой
11. Выпрыгивание из низкого седа и полуприседа
12. Стоя на двух скамейках и удерживая гирю двумя ногами, глубоко присесть
13. Поднимание гири согнутой ногой
14. Прыжки на месте с гирями в руках

15. Наклоны вперед с отягощением
16. Поднимание туловища, лежа на скамейке, руки за головой
17. Броски гири, ядра через голову назад
18. Выполнение рывковой тяги штанги, гирь
19. В стойке ноги врозь – круговые движения туловищем с удержанием гири над головой
20. Стойка – ноги врозь, метание гири одной рукой с поворотом туловища
21. Метание гири двумя руками вперед на дальность
22. Вращение гири вокруг туловища с переключением ее из руки в руку
23. В стойке – ноги врозь, наклоны в сторону с удержанием гири вверху на прямых руках
24. В стойке – ноги врозь, повороты туловища со штангой на плечах
25. Из исходного положения – гиря внизу, подъем гири вверх двумя руками (протяжка)

### **Профилактические упражнения**

После выполнения упражнений с большими отягощениями в опорно-двигательном аппарате остаются деформационные микроизменения. Для снятия их в конце тренировки применяются профилактические упражнения. К ним относятся висы на перекладине, кольцах, гимнастической стенке без отягощений и с отягощением на ногах, размахивание и раскачивание в висе, скрестные движения ногами. Сидя верхом на коне или скамейке, в выпрямленных руках – гриф от штанги ( хват широкий) – повороты туловища до отказа направо и налево. То же самое со штангой за головой. Передвижение по-пластунски с толканием диска перед собой. Вращательные движения туловища в упоре на брусках с отягощением и без.

### **Принципы обучения и тренировки**

**Принцип сознательности и активности.** Наиболее успешно занимающиеся овладевают навыками поднимания гирь и совершенствуют спортивное мастерство тогда, когда они проявляют большой интерес к занятиям, к каждому упражнению. Интерес к занятиям и большая активность при выполнении заданий обуславливается сознательным отношением к ним. Занимающиеся должны ясно представлять себе цель и задачи обучения и спортивной тренировки, осмыслить их и положительно к ним относиться. Главная задача преподавателя и тренера состоит в том, чтобы научить учеников умению анализировать свои движения и рационально управлять ими, правильно оценивать

пространственные, временные и силовые характеристики движений. Это повышает интерес и увлеченность учащихся, способствует воспитанию инициативы, самостоятельности и творческого отношения к процессу обучения и спортивной тренировки, позволяет быстрее решить поставленные задачи и достигнуть намеченной цели.

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

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

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

В применении физических упражнений могут наблюдаться две крайности. В одном случае обучаемые выполняют слишком легкие задания, получают небольшую физическую нагрузку, работают без напряжения. Такие занятия не мобилизуют их на преодоление трудностей, не развивают волевые качества, снижают психическое напряжение и вызывают падение интереса к занятиям. В другом случае учащиеся выполняют слишком трудное задание и получают значительную физическую нагрузку. Целый ряд упражнений многие начинающие спортсмены не могут выполнить правильно. Все это может вызвать у них потерю инициативы, неверие в собственные силы, расстройство психики. Иногда такие занятия приводят к появлению травм и резких переутомлений. Таким образом, указанные недостатки в применении принципа доступности отрицательно влияют на формирование характера: потеряв интерес и веру в свои силы на занятиях по гиревому спорту, обучаемый может отказаться от борьбы с трудностями, встречающимися в его жизни.

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



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

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

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

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

## **Специфические принципы спортивной тренировки.**

Спортивная тренировка подчиняется принципам, отражающим общие закономерности процесса физического воспитания. Однако ей свойственны и некоторые специфические принципы.

**Принцип направленности к высшим достижениям.** Спортивная тренировка предполагает достижение высоких спортивных результатов. Спортсмен независимо от его способностей и таланта должен стремиться показать максимально высокий результат. Высокий спортивный результат отражает уровень развития конкретных физических качеств, совершенствования сил и способностей спортсмена, а также степень сознательности и активности при организации и проведении спортивной тренировки. Достижение спортсменом высокого результата обусловлено углубленной специализацией в избранном виде спорта, комплексным использованием наиболее эффективных средств и методов спортивной тренировки, повышенным уровнем нагрузок, оптимальной системой чередования их с отдыхом и ярко выраженной цикличностью занятий.

Склонность спортсмена к гиревому спорту помогает тренеру более полно раскрыть его способности и добиваться показаний высокого спортивного результата.

**Принцип единства общей и специальной подготовки спортсмена.** Спортивная специализация только тогда дает ощутимые результаты, когда она осуществляется на базе всестороннего развития спортсмена. Это означает, что большой прогресс в избранном виде спорта возможен лишь на основе общего подъема функциональных и физических возможностей спортсмена. Высокий уровень развития всех органов и систем организма спортсмена определяет повышение той или иной его физической способности. В то же время чем шире круг его двигательных умений и навыков, тем успешнее он осваивает необходимые движения в избранном виде спорта. Отсюда следует, что из процесса спортивной тренировки нельзя исключить ни общую, ни специальную подготовку. На различных этапах совершенствования спортивного мастерства необходимо находить как оптимальное соотношение общей и специальной подготовки, так и правильную последовательность их применения

**Принцип непрерывности тренировочного процесса.** Во время интенсивной физической работы расходуются энергетические ресурсы, снижается уровень работоспособности, спортсмен утомляется и заканчивает занятие. Во время отдыха работоспособность полностью восстанавливается. Далее следует фаза «сверхвосстановления», которая обуславливает появление более высокого уровня энергетических ресурсов в организме. Эти изменения в организме приводят к повышению уровня функциональных возможностей спортсмена, его работоспособности. В случае затягивания отдыха между занятиями работоспособность остается на исходном уровне.

Таким образом, непрерывность тренировочного процесса предусматривает такое планирование отдыха между занятиями, при котором на «следы» от предыдущего занятия (положительного функционального, биохимического и морфологического изменения в организме спортсмена) наслаивалась бы нагрузка от каждого последующего занятия.

**Принцип постепенного наращивания развивающе - тренирующих воздействий.** Если спортсмен тренируется, не увеличивая нагрузок, то у него пропадает фаза «сверхвосстановления» и работоспособность возрастать не будет. Не будут повышаться и спортивные результаты, так как они всегда соответствуют уровню тренировочных требований (нагрузок). Это доказывает необходимость постепенного повышения уровня физических нагрузок, усложнения технической и тактической подготовки. Однако если спортсмен постепенно, но незначительно увеличивает тренировочные нагрузки, то через некоторое время они также перестают повышать его работоспособность, а если эти нагрузки слишком высоки, то это приводит его к перетренированности.

В связи с этим в спортивной тренировке возрастание нагрузок планируется не только постепенно, но и максимально.

**Принцип волнообразного изменения величины тренировочных нагрузок.** Спортивная тренировка имеет волнообразный характер динамики изменения нагрузок. Это вызвано многими причинами.

Под влиянием тренировки в организме спортсмена возникают процессы утомления и восстановления, которые взаимодействуют между собой и вызывают чередование нагрузок и отдыха. Кроме того, волнообразные колебания обусловлены динамикой объема тренировки и ее интенсивности, находящихся в обратной зависимости. На волновой характер тренировочной нагрузки оказывает влияние запаздывающий характер динамики приспособительных изменений в органах и системах организма. Для того чтобы функциональные возможности организма на данном этапе тренировочного процесса достигли максимально высокого уровня, необходимы перепады нагрузок. Динамика объема и интенсивности тренировочных нагрузок также изменяется волнообразно.

**Принцип цикличности тренировочного процесса.** Тренировочный процесс характеризуется цикличностью, т. е. повторением на определенных отрезках времени занятий, этапов и периодов тренировки. В зависимости от продолжительности различают малые (микроциклы), средние (мезоциклы) и большие (макроциклы) циклы тренировки (Л.П. Матвеев, 1991).

Как правило, малые циклы включают небольшое количество тренировочных занятий. Программа микроцикла предусматривает выполнение разнонаправленных упражнений с наилучшей взаимосвязью между ними, а также оптимальное чередование нагрузки и отдыха. В микроциклах необходимо обеспечить наилучшее взаимодействие процессов утомления и восстановления в пределах «малых волн». Следует определить оптимальную очередность в применении упражнения по развитию отдельных физических качеств; не следует в одном занятии одновременно применять упражнения для развития большого количества физических качеств.

Средние циклы тренировки (втягивающий, базовый, ударный, предсоревновательный и др.) строятся в соответствии с требованиями, предъявляемыми к выполнению определенных объемов физической нагрузки. Объем физической нагрузки и ее интенсивность определяют продолжительность каждого мезоцикла, который обычно

длится не более 2-х месяцев и включает в себя несколько недельных микроциклов.

Большие циклы спортивной тренировки подчиняются законам становления спортивной формы. Поэтому каждый последующий цикл, как правило, не повторяет предыдущий, а строится с учетом новых двигательных и функциональных особенностей спортсмена. Во многих видах спорта большой цикл продолжается от 3—3,5 месяцев до одного года.

### **Средства и методы тренировки**

Под спортивной тренировкой в гиревом спорте следует понимать многолетний педагогический процесс, направленный на всестороннее физическое воспитание спортсмена и совершенствование его в соревновательных упражнениях. Основной целью спортивной тренировки является достижение высокого уровня спортивного мастерства и под-готовка спортсменов к выступлениям на соревнованиях различного ранга.

В процессе спортивной тренировки решаются следующие основные задачи:

- воспитание жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
- повышение уровня общих и специальных знаний;
- достижение высокого уровня развития физических и психических, качеств;
- укрепление здоровья и повышение работоспособности спортсмена;
- повышение спортивных результатов.

Эффективность спортивной тренировки зависит от правильного решения всех этих задач. Важные условия спортивной тренировки – оптимальное сочетание тренировочных занятий с учебой и с трудовой деятельностью; соблюдение правильного гигиенического и бытового режима; обеспечение условий для проведения всесторонней физической подготовки (спортивная база, инвентарь, тренерский состав, расписание занятий и т. д.) и др.

### **Средства тренировки**

Основными средствами тренировки гиревика являются физические упражнения, которые в ряде случаев заимствованы из других видов спорта. Они объединяются в две группы: упражнения без гирь и упражнения с гирями.

#### **УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ГИРЬ**

**Строевые и порядковые упражнения.** Эти упражнения применяются для правильной организации и размещения группы гиревиков в зале или на площадке. Они позволяют сосредоточить внимание занимающихся, способствуют формированию правильной осанки и т. д. Ходьба и бег являются, важным средством функциональной подготовки гиревика. Эти упражнения могут давать различную физическую нагрузку и развивать необходимые физические качества (быстроту и выносливость). Наилучшие

результаты в формировании и улучшении функционального состояния гиревика можно наблюдать при выполнении этих упражнений в равномерном, переменном темпе и повторно.

**Общеразвивающие упражнения.** К этим упражнениям относятся гимнастические упражнения без предметов, с предметами (скакалки, гантели, палки, набивные мячи и др.), на снарядах, прыжки и различные подскоки. Эти упражнения способствуют повышению уровня развития у гиревиков силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. Они совершенствуют работу всех органов и систем организма спортсмена, улучшают физическое развитие гиревика. **Общеразвивающие упражнения** включают в утреннюю гимнастику и в подготовительную часть занятия перед выполнением упражнений с гирями.

**Элементы акробатики** необходимы гиревикам для развития гибкости, ловкости, быстроты и ориентировки в пространстве. Эти качества способствуют овладению правильным положением туловища и конечностей в различных фазах упражнений, а также улучшают технику движений. Акробатические упражнения вызывают положительные эмоции. В спортивной тренировке гиревиков применяются следующие акробатические упражнения: кувырки (вперед и назад), различные перевороты, «мосты» и «шпагаты».

**Элементы тяжелой атлетики.** Основными элементами тяжелой атлетики, применяемыми при подготовке гиревика, являются различные упражнения со штангой, способствующие совершенствованию силовой подготовки. Эти упражнения включают: жим, толчок и рывок из различных исходных положений; поднятие штанги на грудь; приседания со штангой, повороты со штангой на плечах, упражнения со штангой на тренажерах в положении сидя и лежа на спине.

**Подвижные спортивные игры.** Игры являются важным средством спортивной тренировки гиревика. Они всесторонне воздействуют на физическое развитие и подготовленность спортсмена в целом. Игры содействуют развитию силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости, помогают воспитанию психических качеств. Эмоциональность занятий всегда повышает интерес к подвижным и спортивным играм.

К спортивным играм, которые гиревики в основном используют в тренировочном процессе, относятся настольный теннис, волейбол, футбол и др.

**Упражнения для развития силы.** Для увеличения силы мышц, несущих основную нагрузку при поднятии гирь определенным способом, можно использовать различные тренажеры, которые позволяют выполнять движения, по форме, характеру, ритму и темпу похожие на движения спортсмена с гирей. Кроме этих приспособлений, в процессе тренировок гиревика используются резиновые и блочные амортизаторы. Они хорошо развивают силу мышц рук и плечевого пояса.

**Упражнения для совершенствования специальной гибкости гиревика.** Для достижения высокого спортивного мастерства в гиревом спорте необходимо наряду с выполнением ряда требований иметь высокую подвижность конечностей в суставах. Для решения этих задач используются специальные упражнения, которые включаются в комплексы упражнений, выполняемых на каждом тренировочном занятии.

Гибкость подразделяют на активную (выполняется за счет работы собственных мышц) и пассивную (подвижность в суставах определяется по максимальной амплитуде движения, достигнутой с помощью внешней силы). Пассивная подвижность в суставах больше активной и она указывает на запас подвижности в целях дальнейшего увеличения амплитуды активных движений. Гибкость отрицательно коррелирует с силой.

Развитие подвижности в суставах и гибкости осуществляется с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. В пассивных упражнениях максимальная амплитуда движения достигается за счет усилия, прилагаемого партнером. В активно-пассивных движениях за счет собственного веса тела (шпагат, растягивание в

висе на перекладине, на выпаде в фехтовании и т.п.). К активным упражнениям, направленным на развитие подвижности в суставах, относятся махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы в исходном положении перед очередным выталкиванием гирь и в положении фиксации гирь вверху. Подвижность в плечевых суставах определяется по разнице между шириной плеч и шириной хвата при выкруте прямых рук за спину.

С целью достижения наилучшего эффекта подвижности в суставах и профилактике травматизма упражнения на гибкость должны выполняться после хорошей разминки или после основной части тренировочных занятий, а также между отдельными подходами в силовых тренировках (растягивание мышц и сухожилий после силовых упражнений снижает тоническое напряжение мышц и позволяет добиться большей амплитуды движений).

**Упражнения для повышения физической выносливости гиревика.** Применение интенсивных упражнений из других видов спорта способствует повышению общей физической выносливости гиревика, которая определяет уровень спортивных результатов в гиревом спорте. Эти упражнения предъявляют к функциональным возможностям гиревика примерно такие же требования, как соревновательные упражнения, выполняемые с гириями.

К основным упражнениям для повышения общей физической выносливости гиревика относятся: бег в равномерном и переменном темпе и повторно на отрезках в предельном темпе; бег и ходьба на лыжах — в различном темпе (от среднего до предельного).

#### УПРАЖНЕНИЯ С ГИРЯМИ

Упражнения с гириями, в зависимости от целей тренировочного занятия подразделяются: подготовительные, специально-подготовительные и соревновательные. Подготовительными упражнениями являются различные махи гирь с переключением из одной руки в другую, жонглирование, различные приседания. Широко используется такое упражнение, как «заброс одной гири на грудь» с последующим опусканием в замах. Специально - подготовительными являются упражнения, ритмо-темповый рисунок которых, в плане чередования периодов усилий и расслаблений различных групп мышц, похож на соревновательные упражнения. Это выполнение упражнения классический толчок с одной гирей, швунги, упражнение рывок двумя руками и т.д. Специально - подготовительные упражнения могут выполняться с одной гирей, а также с двумя гириями, вес гири при этом может широко варьироваться.

### Методы тренировки

В тренировочном процессе методы выполнения упражнения выбираются в зависимости от задач, решаемых спортсменом в тот или иной период спортивной подготовки. Выбор определенного метода зависит от запланированного суммарного объема и интенсивности физической нагрузки, способности адаптации спортсмена к физическим нагрузкам. В гиревом спорте применяется пять основных методов тренировки: равномерный, переменный, интервальный, повторный и соревновательный.

**Равномерный метод** предполагает выполнение специально – подготовительных и соревновательных упражнений в одном темпе в течение продолжительного времени. При этом на занятии упражнение выполняется один раз в одном подходе. Основная цель этого метода – повышение аэробных возможностей организма спортсмена. Метод применяется в основном на этапе общей физической подготовки.

В зависимости от подготовленности спортсмена вес гирь, темп и продолжительность выполнения упражнения будет различным. Например, выполнение

упражнения толчок с гирями 24 кг в течение 10 минут в темпе 10 подъемов в минуту можно рассматривать как медленный для мастеров спорта, но для новичков, готовящихся к выполнению норм первого разряда, он является недоступным.

Существуют некоторые закономерности, позволяющие выбрать оптимальный темп подъемов. Для начинающих гиревиков – это выполнение упражнения в пределах собственных аэробных возможностей. Темп и продолжительность выполнения упражнения должна быть доступной для гиревика. Повышение аэробных возможностей организма в процессе тренировок позволяет в дальнейшем выдерживать более высокий темп.

**Переменный метод.** Выполнения упражнений данным методом заключается в том, что выполняется несколько подходов с гирями. В первой половине подходов вес гири повышается, а во второй половине – снижается. Например, подходы выполняются с гирями: 12 кг, 16 кг, 20 кг, 16 кг, 12 кг. Выстраивается своеобразная «пирамида». Интенсивность нагрузки вначале увеличивается, а затем снижается при неизменном темпе выполнения упражнения. Темп упражнения выдерживается постоянным для того, чтобы ритм чередования процессов напряжения и расслабления мышц был стабильным независимо от веса гири. Упражнения, выполняемые с гирями разного веса (от облегченных, до гири весом, более соревновательных) повышают стабильность техники, повышают экономичность движений путем совершенствования техники выполнения упражнений.

Переменный метод выполнения упражнений могут применять спортсмены при условии высокого уровня физической подготовленности. Без достаточной силовой подготовленности, высокого уровня общей и силовой выносливости спортсмена данный метод противопоказан.

Распространенная ошибка заключается в том, что гиревики, приступив к самому тяжелому весу в «пирамиде» замедляют темп, стремясь сберечь силы и наладить дыхательный ритм, который сбивается из-за большой нагрузки. Очень часто это является результатом нерациональной техники при поднимании тяжелых гири. Следует отметить, что недопустимо изменение техники поднимания гири при переходе от легких гири к более тяжелым. Чересчур напряженный и технически несовершенный подъем тяжелых гири приводит к образованию кислородной задолженности. Тренировки в подъеме гири переменным методом позволяют определить силовые и скоростно-силовые возможности занимающихся. В процессе тренировки выбирается такой темп выполнения упражнений, который позволяет достичь вершины «пирамиды» без переутомления. Далее, ступенчато снижая вес гири, спортсмен плавно возвращается к привычному для себя на данном этапе технической подготовленности ритму движений.

Многие новички в исходном положении перед выталкиванием гири вверх, напрягают мышцы шеи и плеч, что приводит к дополнительному расходу энергии и мешает установке локтей на гребнях подвздошных костей, а также затрудняет дыхание. При подъеме легких гири спортсмены не обращают на это внимание, однако при переходе к более тяжелым гирям они вынуждены искать более рациональную технику.

На первых занятиях необходимо исключить максимальные усилия при поднимании гири. Между подходами планируются интервалы отдыха, достаточные для восстановления организма перед выполнением следующего подхода. Применение переменного метода на каждом занятии может стать для спортсмена причиной получения различных травм. Поэтому, недельный тренировочный объем должен быть слегка уменьшен. Так как наряду с повышением уровня скоростно-силовых качеств, необходимо уделять время и для повышения уровня выносливости.

**Интервальный метод** является наиболее распространенным среди гиревиков высокого класса. Интервальным методом повышаются темповые возможности организма спортсмена. Выполнение упражнений интервальным методом заключается в том, что

упражнение выполняется в высоком темпе серийно продолжительностью 1-2 минуты. Промежутки между сериями чередуются строго регламентированными интервалами отдыха. Например: 5 серий по 15 подъемов за одну минуту гирь по 24 кг чередуются с минутными интервалами отдыха.  $(15+15+15+15+15)/24$  кг. За время тренировочного занятия таких подходов может быть несколько. Между подходами должно оставаться столько времени, сколько необходимо для того, чтобы поддерживать наиболее эффективный темп подъемов в каждом из них. Длительность интервала отдыха спортсмен должен определить исходя из своих возможностей. Интервальный метод позволяет в самые короткие сроки повысить специальную выносливость гиревика, совершенствовать ритмотемповые характеристики двигательных действий в упражнениях гиревого спорта именно в период подготовки к соревнованиям.

В ходе повышения уровня скоростных способностей спортсмена интервальным методом, прежде всего, совершенствуется опорно-двигательный аппарат, улучшается координация движений, совершенствуется ритм дыхания. Кроме того, повышается уровень максимального потребления кислорода, при котором гиревик может совершать двигательные действия в аэробном режиме. Помимо того, что интервальная тренировка улучшает скоростные качества, ее особо важной функцией в подготовке гиревика является совершенствование техники упражнений, выполняемых в более высоком темпе.

Интервальный метод обладает рядом преимуществ. Здесь спортсмену точно известно время и количество подъемов за одну минуту, интервалы отдыха. А при равномерном и переменном методах все регулируется по самочувствию. При интервальном методе объективнее оценивается достигнутый уровень мастерства. Отмечая в дневнике тренировок результаты каждого занятия, можно представить динамику повышения скоростно-силовых качеств и специальной выносливости. Психологически такая тренировка воспринимается легко и она скоротечная по времени.

При интервальном методе тренировки максимально используются аэробные и анаэробные возможности организма спортсмена.

**Повторный метод.** В период подготовки к соревнованиям наряду с интервальным методом много времени отводится повторному методу. Этот метод предусматривает повторное выполнение подходов с повышенной интенсивностью и интервалами отдыха между подходами, определяемыми самочувствием спортсмена. В повторном методе величина физической нагрузки на организм гиревика определяется суммарным объемом и интенсивностью нагрузки. Например, выполняется упражнение рыбок в темпе, который гиревик способен выдерживать в течение 3-5 минут. Затем спортсмен, отдохнув, по самочувствию, в отличие от интервального метода до полного восстановления, еще раз повторяет упражнение в том же темпе.

Наиболее распространенная ошибка начинающих гиревиков заключается в том, что, приступая к тренировкам в анаэробном режиме, они слишком рано начинают выполнять упражнения в высоком темпе. Одна из основных задач гиревика на начальном этапе – повышение уровня скоростно-силовых способностей, не ухудшая при этом общей физической выносливости и техники двигательных действий. Один из способов избежать перенапряжения в начале тренировок повторным методом – выполнять подъемы в высоком темпе без учета количества подъемов и времени выполнения упражнения. Это избавит спортсмена от желания сразу показать максимальный результат.

Для того чтобы смягчить последствия резкого перехода к анаэробной тренировке, необходимо в начале выполнять упражнения повторно с интенсивностью меньше максимальной. Отдых должен быть до полного восстановления.

При повторяющихся подходах гиревнику необходимо помнить о том, что его главная задача – уметь поддерживать рациональную, экономичную технику выполнения упражнения. Гиревнику необходимо обращать внимание на то, чтобы в исходном положении перед выталкиванием гирь и во время их фиксации как в толчке, так и в рывке



ноги были ненапряжены, дыхание не задерживалось. Если на последних подъемах у спортсмена появляется ощущение скованности мышц, это означает, что он не выполнил основную задачу повторного метода, которая состоит в выработке эффективной техники выполнения упражнения в высоком темпе.

В интервалах отдыха между подходами гиревикам рекомендуется выполнять общеразвивающие упражнения невысокой интенсивности. Полная остановка сразу после выполнения упражнения часто вызывает у гиревика ощущение вязкости мышц, и он с трудом начинает следующий подход.

В повторном методе тренировки каждый интервал отдыха (его продолжительность) не только выражает готовность организма к выполнению последующей работы, но также характеризует реакцию организма на выполненный (суммарный) объем работы. Это позволяет по изменению продолжительности отдыха определять состояние спортсмена и судить о том влиянии, которое оказала физическая нагрузка на организм гиревика.

Так как в повторном методе не используются заранее спланированные интервалы отдыха, он является прекрасным средством улучшения техники движений. Гиревик, в интервалах отдыха может выслушивать замечания тренера, а затем осваивать наилучшие способы выполнения двигательных действий в соревновательных упражнениях.

**Соревновательный метод.** Рассматривая традиционные методы анаэробной тренировки, выше упоминалось, что для большинства начинающих гиревиков применение переменного и интервального метода на тренировках является своеобразным изнурительным трудом. Тем не менее, тренировка в выполнении упражнений в высоком темпе и с различными по весу гирями полезна. Она дает спортсмену представление о максимальном темпе, а также позволяет определить степень адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем к физической нагрузке, вызванной повышением интенсивности упражнений.

Многие гиревики раз в две-три недели выполняют «прикидки». Спортсмены с целью определения своего максимального на данный момент результата выступают на промежуточных соревнованиях или на тренировках выполняют упражнения с гирями соревновательного веса (или с облегченными гирями) в течение 5, 6, 10 и даже 30 минут. Регулярные, соответствующие периодам подготовки, «прикидки» могут оказать на повышение уровня подготовленности гиревика иногда большее влияние, чем еженедельные интервальные занятия.

Преимущество соревнований как метода тренировки состоит в том, что они не только помогают совершенствовать физические качества, но и воспитывают психические качества в условиях реального соперничества.

Участие в соревнованиях, а также соревновательные «прикидки» позволяют выполнять необходимый объем работы с такой интенсивностью, которая способствует повышению скоростно-силовых способностей и силовой выносливости до необходимого уровня.

Как уже отмечалось выше, существует множество различных вариантов тренировки спортсменов-гиревиков. Было бы неразумно рекомендовать какой-нибудь один метод или одно тренировочное расписание. Спортсмены и тренеры в настоящее время экспериментальным путем определяют, какой вариант тренировочного занятия более всего отвечает их целям и задачам (А.И. Воротынец, 2002). Также без тщательного изучения и анализа условий и причин применения того или иного метода, нецелесообразно перенимать методы тренировки выдающихся гиревиков международного класса, копировать и тренироваться согласно их планам тренировки. Подобные попытки могут привести к травмам.

Для большинства начинающих гиревиков наиболее приемлемыми методами подготовки являются равномерный и переменный методы тренировки, а также участие в соревнованиях. Если интервальный и повторный методы, применяемые на занятиях,

действуют на спортсмена благотворно, в этом случае эти методы необходимо применять и в дальнейшей подготовке.

### **Организационные и методические указания.**

Учебно-тренировочный процесс по гиревому спорту в спортивных школах строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждой учебной группой.

Изучаемый материал программы распределяется по годам обучения в определенной последовательности в соответствии с физической и технической подготовленностью гиревиков.

Занятия по теории проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий.

Некоторые вопросы теоретической подготовки можно разбирать и на практических занятиях, на которых отводится несколько минут для беседы.

Уроки по вопросам гигиены, медицинского контроля, строения и функций человеческого организма, питания и оказания первой медицинской помощи должны проводиться врачом.

Занятия необходимо проводить с учетом возраста и объема знаний занимающихся. В старших группах вопросы теории должны раскрываться более подробно и углубленно, с использованием современных научных данных.

Общая физическая подготовка гиревиков осуществляется в процессе учебно-тренировочных занятий, в которые включаются общеразвивающие упражнения, а также упражнения из других видов спорта. В некоторых тренировочных циклах могут проводиться отдельные тренировочные занятия по общей физической подготовке.

Изучение и совершенствование техники упражнений гиревого спорта проходит на учебно-тренировочных занятиях при помощи группового или индивидуального метода. Владение техникой упражнений гиревого спорта осуществляется последовательно. Обучение технике упражнения или его элементам подразделяется на фазы ознакомления, разучивания и совершенствования. Применяются методы рассказа, показа и самостоятельного выполнения упражнения или его элементов. Для более эффективного обучения рекомендуется применять средства срочной информации.

Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса является групповые занятия. Учебно-тренировочное занятие по гиревому спорту состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части занятия определяются свои задачи и средства их решения.

Задачи подготовительной части (20% времени всего урока): организация занимающихся, изложение задач и содержание урока, разогрев и подготовка организма к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др.

## **Восстановительные мероприятия и профилактика травматизма**

В нашей стране разработана система восстановительных мероприятий при тренировках с высокими нагрузками для спортсменов высокой квалификации.

**Восстановительные мероприятия** делятся на четыре группы средств: педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические.

**Педагогические средства** предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующее стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальное **психологическое воздействие** и обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Особое значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

**Гигиенические средства** восстановления детально разработаны. Они предъявляют требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

**Медико-биологическая группа** восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию и физические средства восстановления.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости спортивных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

**Профилактика травматизма** всегда является неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении. Большое значение имеет состояние экипировки гиревика. Проводить тренировки следует в обуви, предохраняющей стопы от случайных травм. Она должна иметь жесткую подошву, с невысоким каблуком. Кроме того, обувь должна плотно прилегать к пяткам. Это позволяет стабилизировать положение пяток и исключить возникновение вращательного движения стопы, которая может привести к перенапряжению мышц ног и к повреждениям коленного и голеностопного суставов. Чаще всего травмы в гиревом спорте бывают при интенсивных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам и сухожилиям. Основные причины – локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение при переохлаждении и в состоянии утомления, а

так же недостаточная разминка. В период интенсивных нагрузок, по рекомендации врача, применяют различные втирания, стимулирующие разогрев и кровоснабжение мышц.

**Психологическая подготовка** юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению. Она характеризуется уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях учебно-тренировочных групп акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

- в подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности;

- в соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;

- в переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

### **Воспитательная работа.**

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

### **Педагогический контроль**

Важнейшие значения в педагогическом контроле эффекта занятий имеет определение их вклада в формирование знаний, умений, навыков, развитие физических способностей, совершенствование личностных качеств занимающихся. Педагогический контроль осуществляется для оценки динамики общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок, возможностям юных спортсменов. Контрольные упражнения и нормативные требования по годам обучения представлены в приложениях программы для учащихся ДЮСШ.

В тренировочном процессе в силу многих факторов неизбежны различные отклонения. Суть управления заключается в постоянном анализе всего процесса спортивной

подготовки гиревиков в целом и внесении необходимых изменений на основании поступающей информации о состоянии спортсменов.

**Этапный контроль** проводят, как правило, 2 раза в год. Его результаты позволяют определить: состояние физического развития, общей и специальной подготовленности занимающихся; оценить соответствие результатов нормативных требований и уровень индивидуального биологического развития; разработать комплекс мероприятий для коррекции тренировочного процесса; целесообразность перевода занимающихся на следующий этап многолетней подготовки.

**Текущий контроль** определяет степень утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовность к выполнению запланированных тренировочных нагрузок. Достоверность текущего контроля значительно повышается, если его периодически сочетать с тестированием. Спортсмену предлагают выполнить стандартную нагрузку, по реакции организма, на которую определяют текущее состояние гиревика. Разнообразие тестовых упражнений зависит от возраста и уровня подготовленности спортсменов.

**Оперативный контроль** необходим, его систематически осуществляют с целью регулирования тренировочной нагрузки в упражнениях гиревого сорта в течение дня и по дням недели. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсменов. Известно, что тренировочное упражнение вызывает не одинаковые функциональные сдвиги в организме не только у различных спортсменов, но и при измененном состоянии у одного и того же занимающегося. Это обусловлено как объемом, интенсивностью и психической напряженностью тренировочной нагрузки в одном упражнении, так и суммарным воздействием по нескольким упражнениям. Определяя состояние спортсмена после каждой тренировки к исходу одного микроцикла и перед началом следующего, тренер вносит необходимые изменения в программу тренировочного дня. В качестве наиболее информативного показателя реакции организма занимающихся на физическую нагрузку является определение частоты пульса, как во время выполнения упражнения, так и в период восстановления.

### **Медицинский контроль**

Медицинское обеспечение обучающихся осуществляется спортивной школой в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения РФ от 20.08 2001 г. №337 « О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и лечебной физкультуры» и других нормативных актов в сфере здравоохранения.

В целях предупреждения нарушения здоровья у обучающихся спортивных школ предусмотрено следующее:

- диспансерное обследование не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;

- контроль использования учащимися фармакологических средств.

Медицинское обеспечение включает:

- организацию и проведение лечебно-профилактических мероприятий, направленных на определение состояния здоровья, физического развития и уровня функциональных возможностей, занимающихся физкультурой и спортом;
- осуществление систематического контроля состояния здоровья учащихся;
- оценку адекватности физических нагрузок функциональным возможностям организма занимающихся;
- восстановление здоровья учащихся средствами и методами, используемыми при занятиях физической культурой и спортом;
- медицинское и санитарно-гигиеническое обеспечение массовых физкультурных и спортивных мероприятий.

### **Материально-техническое обеспечение программ**

Для успешной реализации программы необходимо следующее оборудование и инвентарь для зала гиревого спорта:

1. Гири 8 кг-10 пар
2. Гири 12 кг-10 пар
3. Гири 16 кг-10 пар
4. Гири 20 кг-10 пар
5. Гири 24 кг-10 пар
6. Гири 28 кг-10 пар
7. Гири 32 кг-10 пар
8. Весы-1 штука
9. Мячи набивные-2,4,4,5 кг(каждого веса)-5 штук
10. Стулья-4 шт
11. Зеркало настенное 1,5х 2м-1 шт.
12. Скамейка для жима лёжа-3 штук
13. Рулетка-1 шт.
14. Секундомер 2.шт.
15. Наждачная бумага( по потребности)

16. Наклонная скамья к гимнастической стенке-3 штуки
17. Гимнастическая стенка-4-5 пролётов
18. Гимнастическая скамейка-2 штуки
19. Маты гимнастические-4 шт.
20. Канат для лазания-2шт.
21. Стойки для приседания со штангой-2 пары
22. Столик для магнезии и ящик для канифоли-1 комп
23. Мячи волейбольные, футбольные, баскетбольные-5 штук
24. Аптечка-1 шт.
25. Стол-1шт.

## Литература

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Составители: И.П.Солодов, О.А.Маркиянов, Г.П.Виноградов, С.А.Кириллов, В.Ф.Тихонов. М.: Советский спорт, 2010.-96 с.
2. Гиревой спорт. Учебное пособие. Сост. А.М.Горбов.- М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2007.- 191 с.
3. Гири. Спорт сильных и здоровых. Учебное пособие. Сост. А.И.Воротынцев. – М.: Советский спорт, 2002. 272 с.
4. Система подготовки гиревиков от новичка до мастера спорта. Учебное пособие. Сост. А.Ф.Алексеевко, А.В.Холопов. – Омск: Издательство ФГОУ ВПО ОмГАУ, 2005. – 92 с.
5. Гиревой спорт. Справочник-календарь. Сост. С.И. Касьяненко. – Рыбинск: 1998



Приложение 1.

**«Контрольно-переводные и приемные нормативы»**

**Контрольно-переводные нормативы по годам обучения на  
спортивно-оздоровительном этапе.**

Таблица 1.

Контрольные упражнения	мальчики		девочки		Кол-во баллов
	8 лет	9 лет	8 лет	9 лет	
Бег 30 м., с.	6,4 и <	6,0 и <	6,6 и <	6,2 и <	5б.
	6,5 – 6,7	6,1 – 6,3	6,7 – 6,9	6,3 – 6,5	4б.
	6,8 – 7,1	6,4 – 6,7	7,0 – 7,2	6,6 – 6,8	3б.
	7,2 – 7,4	6,8 – 7,1	7,3 – 7,5	7,9 – 7,1	2б.
	7,5 и >	7,5 и >	7,6 и >	7,2 и >	1б.
Прыжок в длину с места, м.	125 и >	140 и >	105 и >	120 и >	5б.
	114 — 124	124 — 139	100 — 104	115 — 119	4б.
	110 — 113	111 -123	85 — 99	110 — 114	3б.
	94 — 109	100 — 110	73 — 84	95 — 109	2б.
	93 и <	99 и <	72 и <	94 и <	1б.
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	3	7	2	5	5б.
	2	5-6	1	4	4б.
	1	3-4		3	3б.
		2		2	2б.
		1		1	1б.
Бег 1000 м., мин.	+ 1000	5,00 и <	+1000	5,30 и <	5б.
	+ 700	5,01 — 5,30	+650	5,31 — 6,0	4б.
	+ 500	5,31 — 6,00	+450	6,01 — 6,30	3б.

	+ 400	6,01 — 6,30	+350	6,31 — 7,00	2б.
	+ 300	6,31 и >	+250	7,01 и >	1б.

Таблица 1а.

**Контрольно-переводные нормативы по годам обучения на этапе  
начальной подготовки**

Контрольные упражнения	Мальчики		девочки	
	До 1 года	Свыше года	До 1 года	Свыше года
<i>Общая физическая подготовленность</i>				
Бег 30 м, с	6,2 и < 56.	5,8< 56.	6,4 < 56.	6,0 < 56.
	6,3-6,5 46.	5,9-6,1 46.	6,5-6,7 46.	6,1-6,4 46.
	6,6 -6,8 36.	6,2-6,4 36.	6,8-7,0 36.	6,5-6,7 36.
	6,9-7,1 26.	6,5-6,7 26.	7,1-7,3 26.	6,8-7,1 26.
	7,2 и < 16.	6,8 > 16	7,4 > 16.	7,2 > 16.
Прыжок в длину с места, см	130> 56.	150> 56.	110> 56.	130> 56.
	120-129 46.	140-149 46.	100-109 46.	120-129 46.
	110-119 36.	120-139 36.	90-99 36.	110-119 36.
	100-109 26.	113-119 26.	80-89 26.	100-109 26.
	99< < 16	112< 16.	79> 16.	99< 16.
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (к-во раз)	5 56.	8 56.	4 56.	6 56.
	4 46.	6-7 46.	3 46.	5 46.
	3 36.	5 36.	2 36.	4 36.
	2 26.	3-4 26.	1 26.	3 26.
	1 16.	1-2 16.		1 16.
Бег 1000 м мин с	+ 1000 56.	4,40 и < 56.	+ 1000 56.	5,10 и < 56.

Таблица 16.

**Приемные нормативы для зачисления  
в учебно-тренировочные группы**

Контрольные упражнения	<i>мальчики</i>	<i>девочки</i>
<i>Общая физическая подготовленность</i>		
Бег 30 м, с	5,6	5,8
Прыжок в длину с места, м	1,7	1,5
Подтягивание на перекладине из виса, раз	5	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз		16
Бег 1000 м, мин. с	1 20	1 50

**Контрольно-переводные нормативы по годам обучения на учебно-тренировочном этапе**

Таблица 16. 1

Контрольные упражнения	<i>12-13 лет</i>				<i>юноши</i>
	До 2-х лет	Свыше 2-х лет	14 лет	15 лет	16 лет
<i>Общая физическая подготовленность (в баллах)</i>					
Бег 30 м, с	5,7 и <	5,6 и <	5,5 и <	5,3 и <	<b>5 баллов</b>
	5,8-6,0	5,7-5,9	5,6-5,8	5,4-5,6	<b>4 балла</b>
	6,1-6,3	6,0-6,2	5,9-6,1	5,7-5,9	<b>3 балла</b>
	6,4-6,6	6,3-6,5	6,2-6,4	6,0-6,2	<b>2 балла</b>
	6,7 и >	6,6 и >	6,5 и >	6,3 и >	<b>1 балл</b>
Прыжок в длину с места, см	180 и >	190 и >	200 >	201 и >	<b>5 баллов</b>
	165-179	176-189	187-199	188-200	<b>4 балла</b>
	144-164	160-175	175-186	173-187	<b>3 балла</b>
	130-143	154-159	160-174	158-172	<b>2 балла</b>
	129 и <	153 и >	159 и <	157 и <	<b>1 балл</b>

Подтягивания, раз	8 и >	10 и >	12 и >	14 и >	<b>5 баллов</b>
	7	8-9	10-11	11-13	<b>4 балла</b>
	6	7	8-9	9-10	<b>3 балла</b>
	5	6	7	8	<b>2 балла</b>
	3-4 и <	4-5 и <	5-6 и <	6-7 и <	<b>1 балл</b>
Бег 3000 м, мин, с	13,50 и <	13,10 и <	12,36 и <	12,00 и <	<b>5 баллов</b>
	13,51-14,30	13,11-13,40	12,37-13,5	11.59-12,50	<b>4 балла</b>
	14,31-15,00	13,41-14,30	13,51-14,20	12,51-13,50	<b>3 балла</b>
	15,01-16,00	14.31-15,00	14,21-14,55	13,51-14,50	<b>2 балла</b>
	16,01 и >	15,01 и >	14,56 и >	14,51 и >	<b>1 балл</b>

Таблица 1в.

**Контрольно-переводные нормативы по годам обучения на учебно-тренировочном этапе**

Контрольные упражнения	<i>Девушки</i>				
	До 2-х лет	Свыше 2-х лет	14 лет	15 лет	16 лет
<i>Общая физическая подготовленность (в баллах)</i>					
Бег 30 м, с	5,8 <	5,7<	5,6<	5,5<	<b>5 баллов</b>
	5,9-6,2	5,8-6,0	5,7-5,9	5,6-5,8	<b>4 балла</b>
	6,1-6,4	6,1-6,3	6,0-6,2	5,9-6,1	<b>3 балла</b>
	6,5-6,7	6,4-6,6	6,3-6,5	6,2-6,4	<b>2 балла</b>
	6,8 >	6,7 >	6,6 >	6,5 >	<b>1 балл</b>
Прыжок в длину с места, см	160 >	170 >	180 >	190<	<b>5 баллов</b>
	145-159	157-169	167-179	177-180	<b>4 балла</b>
	130-144	143-156	153-166	163-176	<b>3 балла</b>
	115-129	130-142	140-152	150-162	<b>2 балла</b>
	111	120 и >	130 <	140 <	<b>1 балл</b>

Контрольные упражнения	<i>юноши</i>				<i>девушки</i>			
	До 2-х лет	Свыше 2-х лет			До 2-х лет	Свыше 2-х лет		
<i>Специальная физическая подготовленность</i>								
Двоеборье: с гирей 16 кг 24 кг, 32 кг	III - I сп.р	III сп.р	II сп.р	I сп.р КМС				
Упражнение рывок с гирей 16 кг 24 кг					III сп.р	II сп.р	I сп.р	

Таблица 1 в.1



## Приложение 2.

**Нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных званий и разрядов.**  
Спортивное звание МСМК присваивается с 16 лет, МС - с 15 лет, спортивный разряд КМС - с 14 лет, массовые спортивные разряды - с 10 лет.

Утверждены приказом Минспорттуризма России от "12" апреля 2010г. №326

### Мужчины. Классическое двоеборье.

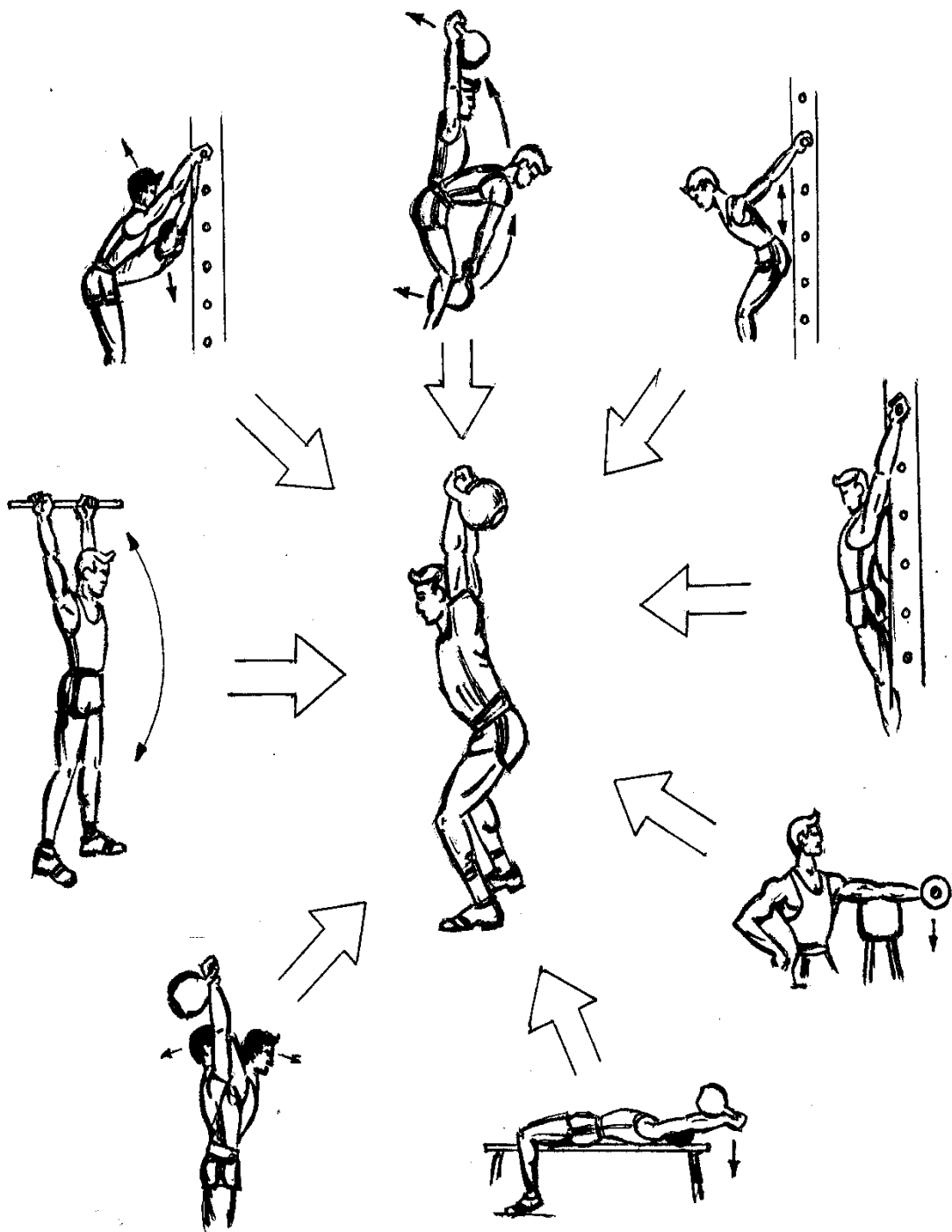
#### Мужчины. Толчок длинным циклом.

Дисциплина и весовая категория	Вес гири 32 кг			Вес гири 24 кг			Вес гири 16 кг		
	МСМК	МС	КМС	I	II	III	Iю	IIю	IIIю
Толчок ДЦ в/к 48 кг							30	25	20
Толчок ДЦ в/к 53 кг							38	32	26
Толчок ДЦ в/к 58 кг				45	35	25	45	38	30

Толчок ДЦ в/к 63 кг	48	37	28	50	39	29	51	41	32
Толчок ДЦ в/к 68 кг	57	44	35	55	44	33	56	46	36
Толчок ДЦ в/к 73 кг	64	49	41	60	48	36	61	51	41
Толчок ДЦ в/к +73 кг				62	50	38	64	54	44
Толчок ДЦ в/к 78 кг	69	53	45	64	52	40			
Толчок ДЦ в/к 85 кг	75	57	48	69	56	44			
Толчок ДЦ в/к +85 кг				73	59	46			
Толчок ДЦ в/к 95 кг	80	60	52	76	62	48			
Толчок ДЦ в/к 105 кг	82	62	55	80	65	50			
Толчок ДЦ в/к +105 кг	85	64	57	85	70	55			

Женщины. Рывок.

Дисциплина и весовая категория	Вес гири 24 кг			Вес гири 16 кг		
	МСМК	МС	КМС	I	II	III
Рывок в/к 53 кг				80	60	40
Рывок в/к 58 кг	120	100	55	90	70	50
Рывок в/к 63 кг	130	110	63	100	80	60
Рывок в/к 63+ кг				105	85	65
Рывок в/к 68 кг	140	120	69	110	90	70
Рывок в/к 68+ кг	150	130	73	120	100	80



Комплекс специально-подготовительных упражнений для развития подвижности в плечевых и локтевых суставах.

Таблица 2.1

**ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОЙ НАГРУЗКИ  
ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП**

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	К-во часов												
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
<b><u>Теоретические занятия</u></b>													
Физическая культура и роль спорта в жизни человека	1				1								
ЗЛЖ и гигиена спорта	2			1		1							
ТБ при занятиях спортом	2	1											
Кратк. сведения о строении функц. организма человека	1		1					1					

Основные сведения о виде спорта	2								1	1			
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>			
<b><u>Практические занятия</u></b>													
ОФП	98	12	11	10	10	9	9	9	8	8	7		5
СФП	36	3	2	3	3	4	3	4	4	3	4		3
Технико-тактическая подготовка	22			2	2	3	2	3	4	3	3		
Восстановительные мероприятия	12				1	2	2	2	2	1	2		
Спорт. и подвижные игры	90	10	10	10	9	9	8	7	7	6	8		6
Выполнение контрольных нормативов	4		1							2	2		
Работа по индивидуальным планам	38											26	12
Медицинское обследование	4		2							2			
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>304</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>27</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>312</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>

**ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОЙ НАГРУЗКИ  
 ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ  
 ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Таблица 2.2

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	К-во часов	Месяцы											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
<b><u>Теоретические занятия</u></b>													
Техника безопасности	2	1						1					
История развития гиревого спорта.	1						1						
Проф.заб. и травм в спорте, врач.													
Контроль и самоконтроль	1		1										

СИФ организмы человека, влияние	1			1									
ФУ на организм спортсмена	1				1								
Гигиена, режим и питание спортс	1					1							
Правила сорев. судейство	1								1				
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>				
<b><u>Практические занятия</u></b>													
Общая физическая подготовка	54	5	5	5	5	5	5	5	5	5		3	6
Спец. физическая подготовка	28	3	3	3	3	3	2	3	1	3		1	3
Изучение и совершенствование техники	76	6	6	8	7	9	6	7	6	8		4	9
Изучение и совершенствование тактики	4				1		1	1		1			
Игровая (или др. виды) подготовки	96	9	9	9	9	9	9	9	9	9		6	9
Участие в соревнованиях	СОГЛАСНО КАЛЕНДАРНОМУ ПЛАНУ												

Выполнение контрольных нормативов	4	2							2				
Оздоровительный лагерь, площадки (или работа по инд. планам)	38										26	12	
Медицинское обследование	4	2					2						
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>304</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>23</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>27</b>
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>312</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>27</b>

Таблица 2.3

**ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОЙ НАГРУЗКИ  
ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**



Содержание занятий	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
<b>Теоретические занятия</b>													
Техника безопасности	2	1						1					
История развития гиревого спорта	2								1	1			
Физ.способности и физ.подготовка	1		1										
Гигиена,закал.,режим спортсмена	1			1									
Сортивная экипировка	1				1								
Строение и функции организма	1					1							
Влияние ФУ на организм спортсмена	1						1						
Правила соревнований, судейство	2			1	1								
Итого часов:	11	1	1	2	2	1	1	1	1	1			
<b>Практические занятия</b>													
Общая физическая подготовка	93	8	8	8	9	9	8	9	8	10		6	10

**ВТОРОГО И ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Таблица 2.4

**ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОЙ НАГРУЗКИ  
ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ВТОРОГО И ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ													
	Итого:	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
<b><u>Теоретические занятия</u></b>													
Истории развития вида спорта	2	1								1			
Краткие свед. о Сиф чел. орг.	1					1							
Гигиена и режим спортсмена	2			2									
Врач. контроль, самоконтроль	1		1										

Общие основы обуч. и тренир.	1						1						
Основные свед. о виде спорта	2				2								
Правила соревнований	1								1				
Техника безопасности	2	1						1					
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>			
<b><u>Практические занятия</u></b>													
Общая физическая подготовка	81	14	10	8	7	6	6	6	6	4	4	10	
Спец. физическая подготовка	76	10	8	8	8	7	7	7	6	5	6		
Изучение и совершенствование техники	99	11	8	10	10	10	9	9	6	12	10		
Изучение и совершенствование тактики													
Игровая подготовка	53		2	5	4	7	5	8	8	7	7		
Медицинское обследование	93		4	6	8	8	8	10	8	10	11	10	10
	8		4						4				
Участие в соревнованиях	СОГЛАСНО КАЛЕНДАРНОМУ ПЛАНУ												
Выполнение контр. нормативов	8	2	2						2	2			

Инструкт.и судейская практика	В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВКИ												
Учебно-оздоровительн. лагерь	46											18	28
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>456</b>	<b>37</b>	<b>38</b>	<b>37</b>	<b>37</b>	<b>38</b>	<b>35</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>38</b>
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>468</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>36</b>	<b>41</b>	<b>41</b>	<b>41</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>38</b>

Таблица 2.5

**ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОЙ НАГРУЗКИ  
ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП  
ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

<b>СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ</b>													
	<b>К-во часов</b>	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август

<b>Теоретические занятия 1</b>													
1.1 Техника безопасности	2	1					1	1					
1.2 История развития вида спорта	1		1										
1.3 Гигиена, ЗОЖ, самоконтроль спорт-на	1			1									
1.4 Сведения о СИФ организма человека													
1.5 Физ. спос-ти и физ подг. спротсмена, гигиена, режим	1				1								
1.6 Правила соревнования и судейства	1					1							
	1												
	1								1				
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>				

<b>Практические занятия</b>													
2.1 Общая физическая подготовка	54	5	5	5	5	5	5	5	5	5		3	6
2.2 Спец. физическая подготовка	28	3	3	3	3	3	2	3	1	3		1	3
2.3 Изучение и совершенствование техники	76	6	6	8	7	9	6	7	6	8		4	9
2.4 Изучение и совершенствование тактики													
2.5 Игровая (или др. виды) подготовки	4				1		1	1		1			
	98	9	9	9	9	10	9	9	9	9		6	10
2.6 Участие в соревнованиях	СОГЛАСНО КАЛЕНДАРНОМУ ПЛАНУ												
3. Выполнение контр. нормативов	4	2							2				
4. Работа по инд. планам или восстановит.-оздоровительные мероприятия	38											26	12
4.1 Медицинское обследование	4		2						2				
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>306</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>27</b>	<b>23</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>28</b>
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>314</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>28</b>

Таблица 2.6

**ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОЙ НАГРУЗКИ**

**ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП**

**ВТОРОГО И ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ													
	К-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
<b><u>1 Теоретические занятия.1.1Тех-ка безопасности</u></b>	2	1						1					
1.2 История развития вида спорта	1								1				
1.3Развитие ГС в РФ и мской области	1		1										
1.4 Спорт. экипировка, инвентарь	1			1									
1.5СиФ организма человека	1				1								
1.6Тех-ка сорев.упр., техническая подготовка	1					1							
1.7Гиена, режим и питание спортсмена	1	1											
1.8Влияние физ. упр. на организм спортсмена	1		1										
1.9Правила соревнований. Судейство	3			1	1		1						

<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>				
<b><u>2. Практические занятия</u></b>													
2.1 Общая физическая подготовка	125	11	11	11	12	12	11	12	11	12		9	13
2.2 Игровая (или др. виды) подготовки	166	15	15	16	16	15	15	16	15	16		11	16
2.3 Спец. Физ. подготовка	48	5	4	4	5	5	3	6	3	5		2	6
2.4 Изучение и совершенствование техники	179	17	17	17	18	17	17	18	16	18		8	16
2.5 Изучение и совершенствование тактики	8			1	1	1	1	1	1	1	1		
2.6 Участие в соревнованиях	СОГЛАСНО КАЛЕНДАРНОМУ ПЛАНУ												
3. Контрольные испытания	6	1	2						1	2			
3.1 Инструкторская и судейская практика	10										10		
4. Работа по индивид. плану	64										40	24	



4.1 медицинское обследование	6		3						3				
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>612</b>	<b>49</b>	<b>52</b>	<b>49</b>	<b>52</b>	<b>50</b>	<b>48</b>	<b>54</b>	<b>51</b>	<b>54</b>	<b>51</b>	<b>54</b>	<b>51</b>
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>624</b>	<b>51</b>	<b>54</b>	<b>51</b>	<b>54</b>	<b>51</b>	<b>48</b>	<b>54</b>	<b>51</b>	<b>54</b>	<b>51</b>	<b>54</b>	<b>51</b>

Таблица 2.7

**ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОЙ НАГРУЗКИ  
ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП  
ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

<b>СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ</b>													
	<b>К-во часов</b>	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август

<b>Теоретические занятия</b>													
История развития вида спорта	1								1				
Сос. и разв. ГС в РФ и Омской обл.	1		1										
Спорт. экипировка, режим спортсмена	1			1									
Сиф организма человека	1				1								
Техника безопасности	2	1						1					
Основы тех соревн. упр. и тех. под-ка планир. и контр. спорт. подготовки	1					1							
Гигиена, режим и питание спортсмена	1	1											
Влияние ФУ на орган-м спортсмена	1		1										
Правила сорев. и судейство	3			1	1			1					
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>				

<b>Практические занятия</b>													
Общая физическая подготовка	125	11	11	11	12	12	11	12	11	12		9	13
Спец. физическая подготовка	48	5	4	4	5	5	3	6	3	5		2	6
Изучение и совершенствование техники	182	17	17	17	18	17	17	18	16	18		8	19
Изучение и совершенствование тактики	8			1	1	1	1	1	1	1	1		
Игровая (или др. виды) подготовки	166	15	15	16	16	15	15	16	15	16		11	16
Участие в соревнованиях	СОГЛАСНО КАЛЕНДАРНОМУ ПЛАНУ												
Выполнение контр. нормативов	6	1	2						1	2			
Медицинское обследование	6		3							3			
Работа по индивид плану	64										40	24	
Инструкт.и судейская практика	10	В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВКИ и соревнований										10	
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>615</b>	<b>49</b>	<b>52</b>	<b>49</b>	<b>52</b>	<b>50</b>	<b>47</b>	<b>53</b>	<b>50</b>	<b>54</b>	<b>51</b>	<b>54</b>	<b>54</b>
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>627</b>	<b>51</b>	<b>54</b>	<b>51</b>	<b>54</b>	<b>51</b>	<b>48</b>	<b>54</b>	<b>51</b>	<b>54</b>	<b>51</b>	<b>54</b>	<b>54</b>

Таблица 2.9

**ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОЙ НАГРУЗКИ  
ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП  
ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ													
	К-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
<b><u>Теоретические занятия</u></b>													
История развития вида спорта	3	1	1						1				
Правила соревнования и судейства	4		1		1		1						
Спорт. экипировка, режим спортсмена	3			1			1			2			
Гигиена, ЗОЖ, самоконтроль спорт-на	3			1		2							
Техника безопасности	2	1						1					
Общие сведения о виде спорта, основах обучения	3				1			1	1				
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>			

<b>Практические занятия</b>													
Общая физическая подготовка	256	28	23	21	22	22	26	22	20	18	24	30	
Спец. физическая подготовка	340	31	28	29	32	32	26	28	32	31	36	35	
Технико-тактическая	199	5	28	24	18	26	21	18	19	23	10	7	
Игровая (или др. виды) подготовки	100	10	11	12	10	10	5	10	11	6	10	20	
Медицинское обследование	8	4						4					
Участие в соревнованиях	СОГЛАСНО КАЛЕНДАРНОМУ ПЛАНУ												
Выполнение контр. нормативов	8								4	4			
Инструкт.и судейская практика	8	В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВКИ											8
Оздоровительный лагерь, площадки (или работа по инд. планам)	88												88
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>1022</b>	<b>78</b>	<b>90</b>	<b>86</b>	<b>82</b>	<b>90</b>	<b>78</b>	<b>82</b>	<b>86</b>	<b>90</b>	<b>80</b>	<b>92</b>	<b>88</b>
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>1040</b>	<b>80</b>	<b>92</b>	<b>88</b>	<b>84</b>	<b>92</b>	<b>80</b>	<b>84</b>	<b>88</b>	<b>92</b>	<b>80</b>	<b>92</b>	<b>88</b>

Таблица 2.8

**ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОЙ НАГРУЗКИ  
ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП  
ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ													
	К-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
<b><u>Теоретические занятия</u></b>													
История развития вида спорта	3	1	1						1				
Правила соревнования и судейства	4		1		1		1						
Спорт. экипировка, режим спортсмена	3			1			1			2			
Гигиена, ЗОЖ, самоконтроль спорт-на	3			1		2							
Техника безопасности	2	1						1					
Общие сведения о виде спорта, основах обучения	3				1			1	1				
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>			

<b>Практические занятия</b>													
Общая физическая подготовка	272	24	24	24	20	20	30	20	26	30	40	14	
Спец. физическая подготовка	230	20	19	21	20	20	19	21	21	20	20	29	
Технико-тактическая	208	20	22	24	26	28	20	29	17	5	5	12	
Игровая (или др. виды) подготовки	100	5	14	7	10	11	1	2	8	12	10	20	
Медицинское обследование	8	4						4					
Участие в соревнованиях	СОГЛАСНО КАЛЕНДАРНОМУ ПЛАНУ												
Выполнение контр. нормативов	8								4	4			
Инструкт.и судейская практика	8	В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВКИ											8
Оздоровительный лагерь, площадки (или работа по инд. планам)	81												81
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>915</b>	<b>73</b>	<b>79</b>	<b>76</b>	<b>76</b>	<b>79</b>	<b>70</b>	<b>76</b>	<b>76</b>	<b>79</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>81</b>
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>933</b>	<b>75</b>	<b>81</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>81</b>	<b>72</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>81</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>81</b>

Приложение 3.«Теоретическая часть»

Учебный план по теоретической подготовке.

Таблица 3

№ п/ п	Разделы подготовки	Этап СО		Этап НП		Этап УТ				Этап УТ		
		До 1 год а	Св ы ше го да	до 1 го да	св ы ше го да	до 2-х лет		свыше 2-х лет				
1	Физическая культура и спорт в России	1	1									
2	Состояние и развитие гиревого спорта в России.					1						
3	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена											
4	Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1	2	2	1						
5	Гигиена, режим и питание занимающихся спортом. Влияние физических упражнений на организм спортсмена	2	2			2	2	3	3	3	3	
6	Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика заболеваемости и травматизма в спорте			1					4			
7	Физические способности и физическая подготовка											
8	Основы техники соревновательных упражнений и техническая подготовка. Планирование и контроль спортивной подготовки					1	2	3				
9	Организация и проведения соревнований								4			
10	Техника безопасности	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2



11	Основные сведения о виде спорта. Общая характеристика спортивной подготовки.	2	2								
12	История развития вида спорта			1	2	1	1	2	2	3	3
13	Гигиена и режим спортсмена, закаливание. Физические способности и физическая подготовка.			1	2					3	3
14	Правила соревнования. Судейство.			1	2	3	3	3	3	4	4
15	Спортивная одежда обувь, инвентарь				1	1	2	3		3	3
<b>Всего часов</b>		<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>



