

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БОХАНСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**



Утверждаю:

Директор МБУ ДО

«Боханская ДЮСШ»

А.П. Балташинов

2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА «ГИРЕВОЙ СПОРТ»
направленность: физкультурно-спортивная

возраст: 10-17 лет.

Срок реализации: 6 лет

Составители:

Вахрушкин Валерий Борисович,

тренер-преподаватель;

Петров Денис Аркадьевич,

тренер-преподаватель

п. Бохан 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| Раздел I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы..... | 3 |
| 1.1. Пояснительная записка..... | 3 |
| 1.2. Цели и задачи программы | 4 |
| 1.3. Содержание программы | 4 |
| 1.3.1. Учебный план..... | 4 |
| 1.3.2. Содержание учебного плана..... | 5 |
| 1.4. Планируемые результаты | 15 |
| Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий | 16 |
| 2.1. Условия реализации программы | 16 |
| 2.2. Формы аттестации | 16 |
| 2.3. Оценочные материалы..... | 16 |
| 2.4. Методическое обеспечение программы..... | 17 |
| 2.4.1. Структура недельного микроцикла. | 17 |
| 2.4.2. Структура и интенсивность тренировочного занятия | 18 |
| 2.5. Список литературы | 30 |
| Приложение | |

РАЗДЕЛ №1

«Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по гиревому спорту (далее Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа составлена на основании Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам", Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года N 2806 об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", Устава МБУ ДО "Боханского ДЮСШ", Образовательной программы МБУ ДО «Боханская ДЮСШ».

Актуальность программы объясняется высокой значимостью развития и культивирования гиревого спорта являющегося для России национальным. Кроме этого, для занятий гиревым спортом требуются небольшие материальные затраты по сравнению с другими видами спорта, не нужны особые условия, сложное дорогостоящее оборудование и спортивная экипировка, что является немаловажным для проведения занятий в секциях.

Гиревой спорт на данный момент является не только видом спорта, но и средством оздоровления организма.

Доступность, зрелищность, непритязательность расширяют круг любителей гиревого спорта и способствуют включению массовых праздников, проведению соревнований, использованию его в системе физического воспитания в образовательных учреждениях.

Отличительной особенностью данной Программы является то, что она адаптирована к условиям образовательного процесса в детско-юношеской спортивной школе. Основными показателями выполнения программы по уровню подготовленности обучающихся является выполнение контрольно-переводных нормативов по общей, специальной, физической и технической подготовкам, овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий и соревнований в гиревом спорте.

Адресат программы: В спортивную секцию по гиревому спорту принимаются все желающие мальчики и девочки в возрасте 10 - 17 лет, не имеющие противопоказаний врача для данного вида деятельности. Общее состояние здоровья должно быть подтверждено медицинской справкой.

Программа рассчитана на реализацию в течение 6 лет подготовки юных гиревиков с 10-летнего возраста объемом 2394 часа.

Основными формами проведения учебно-тренировочной работы в ДЮСШ являются:

- групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров, врачей, лекций специалистов по темам, изложенным в программе (по каждой теме тренер предлагает занимающимся список литературы и перечень вопросов для проведения зачета);
- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы по расписанию, утвержденному дирекцией школы;
- 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;
- тренерская и судейская практика.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Минимальная численность занимающихся.

| Этап подготовки | Минимальная численность занимающихся |
|----------------------------|--------------------------------------|
| 1-ый год обучения | 12-15 |
| 2-4 ой год обучения | 12-15 |
| 5- ый и 6-ой года обучения | 10-12 |

1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель данной Программы заключается в гармоничном развитии физических и духовных качеств юных спортсменов, обеспечение самоопределения личности, создание условий для ее самореализации, воспитании социально-активной личности посредством занятий гиревым спортом.

Основными задачами Программы являются:

- укрепить здоровье и расширить функциональные возможности организма;
- формировать стойкий интерес к занятиям спортом и гиревым спортом, в частности;
- овладеть техникой выполнения физических упражнений;
- развить общие и специальные физические качества, необходимые для освоения техники гиревого спорта;
- изучить базовые техники гиревого спорта;
- формировать волевые и морально-этические качества личности, обеспечить потребность в ведении здорового образа жизни;
- привить нормы личной гигиены и самоконтроля;
- популяризовать гиревой спорт и вовлечь максимальное количество детей и подростков в систему подготовки по гиревому спорту;
- расширить и совершенствовать тактический арсенал и приобрести соревновательный опыт;
- воспитать специальные физические качества.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

1.3.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

УЧЕБНЫЙ ПЛАН по виду спорта "гиревой спорт"

| № | Предметная область | Год обучения | | | | | | Всего часов |
|-----------|--|--------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|
| | | I | II | III | IV | V | VI | |
| 1. | Теория и методика ФКиС | 25 | 37 | 37 | 37 | 50 | 50 | 236 |
| 1.1. | История развития гиревого спорта | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 9 |
| 1.2. | Место и роль физической культуры в современном обществе | 2 | 5 | 5 | 5 | 8 | 8 | 33 |
| 1.3. | Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта | 2 | 5 | 5 | 5 | 10 | 10 | 37 |
| 1.4. | Основы здорового образа жизни | 9 | 16 | 16 | 16 | 20 | 20 | 97 |
| 1.5. | Техника безопасности на занятиях | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 60 |
| 2. | Общая физическая подготовка | 76 | 100 | 90 | 90 | 120 | 100 | 576 |
| 3. | Вид спорта | 86 | 145 | 150 | 150 | 209 | 209 | 949 |
| 3.1. | Основы техники и тактики ВС | 80 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 3.2. | Технико-тактическая и психологическая подготовка | 6 | 125 | 125 | 125 | 174 | 174 | 729 |
| 3.3. | Соревновательная практика | 0 | 20 | 25 | 25 | 35 | 35 | 140 |
| 4. | Специальная физическая подготовка | 24 | 37 | 42 | 42 | 52 | 72 | 269 |
| 5. | Различные виды спорта и подвижные игры | 25 | 37 | 37 | 37 | 42 | 42 | 220 |
| 6. | Самостоятельная работа | 12 | 18 | 18 | 18 | 25 | 25 | 116 |
| 7. | Контрольные нормативы | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 24 |
| 8. | Судейская практика | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 2 | 4 |
| | Итого | 252 | 378 | 378 | 378 | 504 | 504 | 2394 |

Организация учебно-тренировочного процесса.

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

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

При проведении учебно-тренировочных занятий и участия в соревнованиях 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 учащиеся должны получить знания и навыки помощника спортивного судьи.

Основные задачи учебных групп

В соответствии с общими требованиями для спортивных школ определяются и основные задачи для каждой группы.

Для групп 1-2 года обучения:

Дальнейшее укрепление здоровья, повышение уровня всесторонней и специальной физической подготовленности, развитие двигательных и воспитание моральных и волевых качеств, изучение и совершенствование техники гиревого спорта, приобретение необходимого опыта участия в соревнованиях.

Для групп 3-6 годов обучения:

Дальнейшее повышение всестороннего физического развития, совершенствование качеств, необходимых гиревнику, совершенствование техники гиревого спорта, повышение волевых качеств и психологической подготовленности, приобретение соревновательного опыта, выполнение нормативов юношеских спортивных разрядов, 3,2 и 1 спортивного разряда, спортивного разряда кандидат в мастера спорта.

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 42 недели учебно-тренировочных занятий.

Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, прохождение 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, судейству соревнований.

На практических занятиях учащиеся 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 тренировочных занятий в группах подразделяется на подготовительные и соревновательные периоды. Может быть, один из несколько подготовительных и соревновательных периодов. Гиревники выступают в соревнованиях или осуществляют прикидки в конце каждого соревновательного месяца. После каждого соревнования или прикидки необходимо снижение тренировочной нагрузки.

1.3.2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА

Основные принципы построения учебно-тренировочного процесса

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

Программа основана на общепринятых методических положениях, к которым относятся:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- 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;
- непрерывное совершенствование качества технических действий;
- соблюдения принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в тренировочном процессе;
- учёт возрастных особенностей занимающихся в планировании тренировочных и соревновательных нагрузок;
- развитие основных физических качеств на всех уровнях подготовки спортсменов в сочетании с преимущественным развитием отдельных физических качеств в наиболее благоприятный возрастной период;

Основные сенситивные периоды развития двигательных качеств

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

Учебно-тренировочный процесс по гиревому спорту 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.

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. Овладение 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 групповое занятие. 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 занятия): организация занимающихся, изложение задач и содержание занятия, разогрев и подготовка организма к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др.

Рекомендуются следующие средства: строевые и порядковые упражнения; разные виды ходьбы, бега, прыжков; обще развивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости; специально-подготовительные упражнения с предметами и без предметов; имитация техники упражнений гиревого спорта.

Задачи основной части (70% времени занятия): изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов, дальнейшее развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств гиревика.

В качестве средств решения этих задач применяются классические и специально-вспомогательные упражнения гиревика, подбираемые с учетом первостепенности силовые упражнения а в последующем скоростно-силовых упражнений. Также используется чередование упражнений, выполняемых в быстром и медленном темпе, упражнений в изометрическом и уступающем режимах работы мышц. Вес гирь (гири) должен быть вариантным: применяются малые, средние и максимальные объёмы подъёмов гирь. Основная тренировка идет со средними и большими количествами подъёмов гирь.

Задачи заключительной части (10% времени занятия): приведение организма занимающихся в состоянии относительного покоя, подведение итогов занятия. Применяемые средства: различная ходьба, прыжки, упражнения для мышц брюшного пресса, висы, размахивания и раскачивания, упражнения для расслабления и успокоения дыхания. Уборка инвентаря, подведение итогов занятия, замечания и задания тренера на дом.

Практика спорта показала, что высоких показателей в гиревом спорте преимущественно достигают те атлеты, которые начали заниматься с гирями еще подростками. Научные исследования последних лет позволили получить данные, отражающие благоприятное влияние дозированных упражнений с гирями (гирей) в сочетании с другими видами движений на здоровье и физическое развитие молодого организма.

Высокая пластичность нервной системы юношей и девушек дает им возможность быстро и эффективно освоить упражнения классического двоеборья и подготовить основу для дальнейшего совершенствования. Всесторонняя физическая подготовка с использованием упражнений с отягощениями создает хорошую основу для развития качеств, необходимых не только в спорте, но и в трудовой деятельности.

Весьма сложная проблема – это отбор подростков, обладающих потенциалом к достижению высоких спортивных результатов.

В первую очередь важно обратить внимание на состояние здоровья – не должно быть никаких проблем с сердечно-сосудистой системой, печенью, состоянием позвоночника и др. Физическое развитие должно быть на уровне соответствующих возрастных норм (имеется в виду рост, вес, окружность и экскурсия грудной клетки, жизненная емкость легких, сила кисти и становая сила).

В процессе занятий нужно внимательно изучить индивидуальные способности подростков, вести педагогические и врачебные наблюдения. Главное внимание следует обращать на приспособленность организма и, в частности, сердечно-сосудистой системы к упражнениям с отягощениями, а также на умение осваивать классические упражнения с гирями (гирей), учитывая координацию, равновесие, понимание структуры упражнения, чувство веса гирь (гири), ход развития силовых качеств, интерес к занятиям, трудолюбие, дисциплинированность, прилежание, настойчивость и аккуратность.

Обязательное условие занятий с юными гиревиками – максимальное использование средств, обеспечивающих всестороннее физическое развитие. Равносторонняя физическая подготовка позволяет успешно развивать физические качества, совершенствует деятельность костно-мышечного аппарата, нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма

юного спортсмена. Она также обогащает двигательные навыки, необходимые в спорте и трудовой деятельности. Разнообразные физические упражнения, разносторонне воздействуя на организм, способствуют активному отдыху, снимают утомление, исключают возможное появление различного рода морфологических и функциональных отклонений.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Для всех учебных групп:

Строевые упражнения. Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты. Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

Упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем, с сопротивлением. Отталкивание.

Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине.

Упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.

Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.). Разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнение на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения (имитация техники гиревого спорта).

Общеразвивающие упражнения с предметом:

- упражнения со скалкой;
- с гимнастической палкой;
- с набивными мячами.

Комплекс специально-подготовительных упражнений для развития подвижности в плечевых и локтевых суставах.

Упражнения на гимнастических снарядах:

- на гимнастической скамейке;
- на канате;
- на гимнастическом козле;
- на кольцах;
- на брусьях;
- на перекладине;
- на гимнастической стенке.

Упражнения из акробатики:

- кувырки;
- стойки;
- перевороты;
- прыжки на мини-батуте.

Легкая атлетика:

- бег на короткие дистанции (30, 60, 100м);
- бег на средние и длинные дистанции (1500 м – 10000 м)

- прыжки в длину с места и разбега;
- прыжки в высоту с места;
- метание диска, гранаты, толкание ядра, гири.

Спортивные игры:

- баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол;
- спортивные игры по упрощенным правилам;

Подвижные игры:

- игры с бегом, прыжками, метаниями, элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Изучение терминологии гиревого спорта.

Для всех учебных групп:

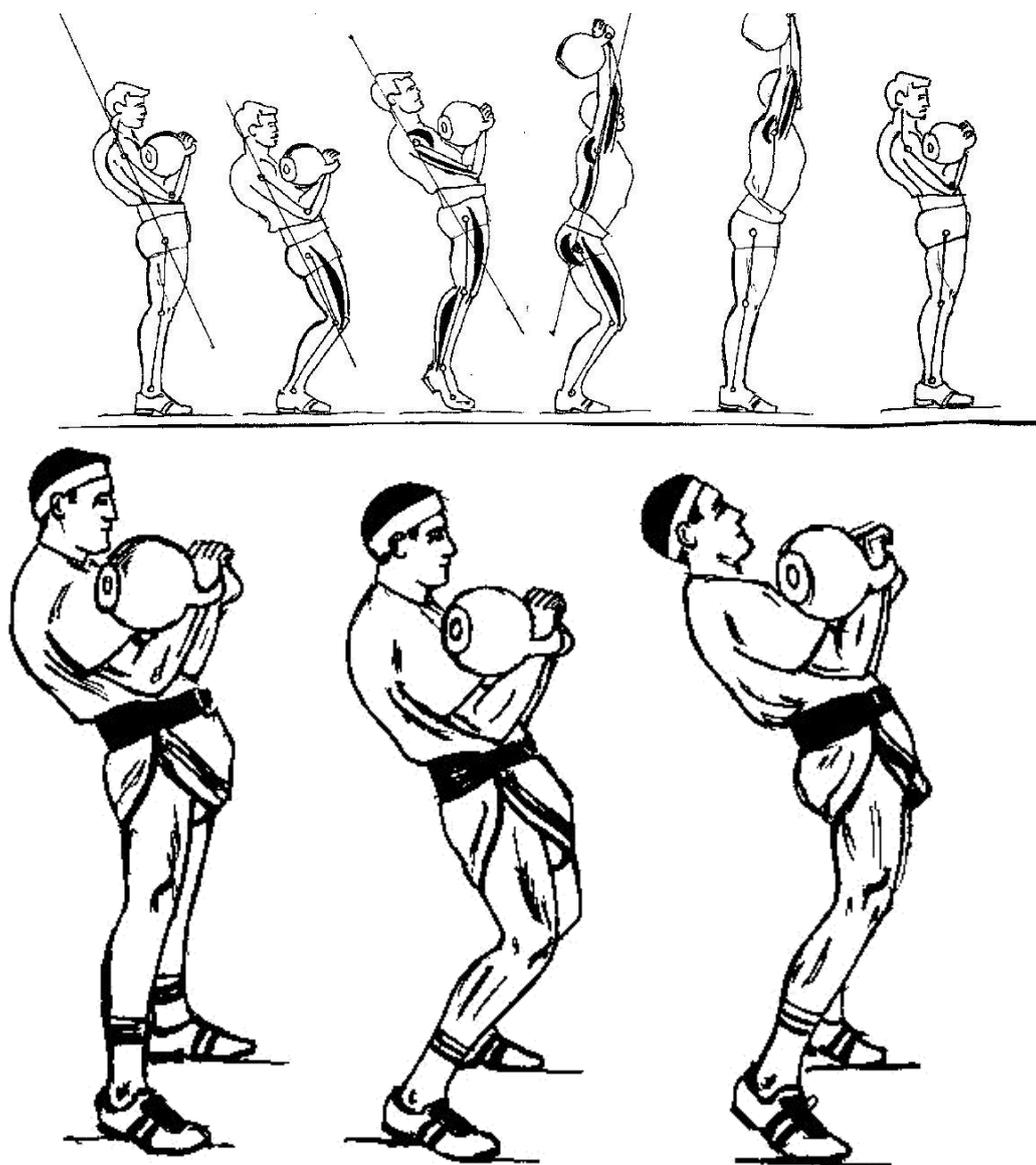


Рис. 2. Техника выполнения упражнения классический толчок двух гирь.

ТОЛЧОК. Действия до стартового положения. Принятие стартового положения. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в первый и второй подсед. Зависимость высоты выталкивания гирь от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах.

Величина углов в этих суставах. Вставание из второго подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных фазах толчка. Фиксация гири. Выполнение команд судьи. Правильное дыхание при выполнении упражнения.

РЫВОК. Действия до стартового положения. Принятие стартового положения. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при очередном замахе перед очередным рывком. Зависимость высоты вырывания гири от подвижности в голеностопных, коленном и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в фазах рывка. Фиксация гири. Выполнение команд судьи. Правильное дыхание при выполнении упражнения.

ТОЛЧОК по ДЛИННОМУ ЦИКЛУ. Действия до стартового положения. Принятие стартового положения. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при забросе гири в стартовое положение перед очередным толчком. Действия атлета при уходе в первый и второй подсед. Зависимость высоты выталкивания гири от подвижности в голеностопных, коленном и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах. Вставание из второго подседа.

Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных фазах толчка. Фиксация гири. Выполнение команд судьи. Правильное дыхание при выполнении упражнения.

Совершенствование техники выполнения упражнений в гиревом спорте.

ТОЛЧОК. Действия до стартового положения. Принятие стартового положения. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в первый и второй подсед. Зависимость высоты выталкивания гири от подвижности в голеностопных, коленном и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах. Вставание из второго подседа.

Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных фазах толчка. Фиксация гири. Выполнение команд судьи. Правильное дыхание при выполнении упражнения.

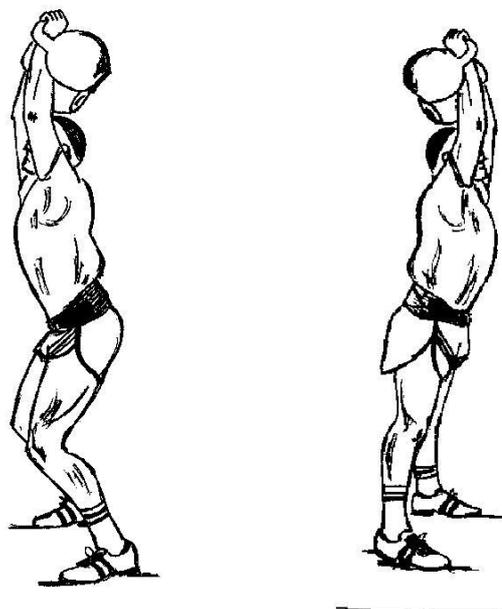


Рис.4. Применение граничных поз на этапе первоначального обучения толчку гири от груди в фазах: а – подсед; б – фиксация.

РЫВОК. Действия до стартового положения. Принятие стартового положения. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при очередном замахе перед очередным рывком. Зависимость высоты вырывания гири от подвижности в голеностопных, коленном и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в фазах рывка. Фиксация гири. Выполнение команд судьи. Правильное дыхание при выполнении упражнения.

ТОЛЧОК по ДЛИННОМУ ЦИКЛУ. Действия до стартового положения. Принятие стартового положения. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при забросе гирь в стартовое положение перед очередным толчком. Действия атлета при уходе в первый и второй подсед. Зависимость высоты выталкивания гирь от подвижности в голеностопных, коленным и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах. Вставание из второго подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных фазах толчка. Фиксация гирь. Выполнение команд судьи. Правильное дыхание при выполнении упражнения.

Для всех упражнений в гиревом спорте. Целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз упражнения. Специально-вспомогательные упражнения. Применение пассивного растяжения мышц перед выполнением упражнения и после него. Ударный метод развития взрывной силы мышц для совершенствования элементов техники с повышением реактивной способности нервно-мышечного аппарата. Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп. Развитие силовой выносливости.

Контроль над процессом становления и совершенствования технических средств.

Причины возникновения ошибок, их систематизация. Контроль над техникой выполнения упражнений с помощью технических средств. Критерии технического мастерства: минимальное расстояние и траектория движения гирь (гири), скорость и ускорение движения гирь (гири), изменения углов в суставах, порядок и характер возбуждения отдельных мышечных групп. Ритм выполнения отдельных периодов и фаз движения гирь (гири). Временные и амплитудные соотношения характеристик техники.

Развитие специфических качеств гиревика.

Упражнения, используемые на тренировке гиревика:

Общефизические силовые упражнения, специальные физические силовые упражнения, упражнения на гибкость и различное выполнение соревновательных и подводящих упражнений гиревого спорта.

Тренировка на учебно-тренировочных сборах и в спортивном лагере.

Учебно-тренировочные сборы организуются, как правило, при подготовке к различного рода соревнованиям, поэтому тренировочный процесс строится с ориентацией на выступление на них. На УТС, имеющих оздоровительный характер, тренировка гиревика должна носить соответствующую направленность.

В спортивных лагерях, организуемых во время каникул, учащиеся должны заниматься преимущественно общей физической подготовкой, включая в тренировочный процесс занятия различными видами спорта.

В зимние каникулы применяются лыжи, коньки, хоккей, санный спорт. В этот период тренировки с силовой направленностью полностью не исключаются. Необходимо проводить занятия со штангой, гириями, гантелями, используя специально-вспомогательные упражнения.

В летние каникулы используются спортивные игры (баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол, настольный теннис и др.), гимнастика, легкая атлетика, плавание, гребной спорт, велосипед и др. В летний период также не исключаются (а чаще не прекращаются) тренировки по гиревому спорту. Необходимо проводить тренировки со штангой, гириями, гантелями, на тренажерах, используя в основном специально-вспомогательные упражнения, но иногда включая упражнения на технику.

В качестве контроля за ростом спортивной подготовленности рекомендуется проводить контрольные занятия, планируя на них подъемы максимальных весов не только в классических, но и в специально-вспомогательных упражнениях.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

В нашей стране разработана система восстановительных мероприятий при тренировках с высокими нагрузками для спортсменов высокой квалификации. Отдельные положения этой системы могут быть использованы при организации восстановительных мероприятий в спортивных школах.

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 являлась 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 каблучком. Кроме того, обувь должна плотно прилегать к пяткам. Это позволяет стабилизировать положение пяток и исключить возникновение вращательного движения стопы, которое может привести к перенапряжению мышц ног и к повреждениям коленного и голеностопного суставов.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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 в России. Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий.

Состояние и развитие гиревого спорта в России. История развития гиревого спорта в мире и в нашей стране. Достижения сильнейших спортсменов-гиревиков России на мировой арене. Спортивный инвентарь, экипировка спортсмена для занятий гиревым спортом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд гиревиков на соревнованиях различного ранга.

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. Значение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем для

жизнедеятельности организма и для мышечной работы различной мощности. 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, режим и питание занимающихся спортом. Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

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.

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. 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.

Единая Всероссийская спортивная классификация

Значение классификации и этапы её развития. Научные основы классификации. Обоснование разрядных требований и контрольных упражнений. Разрядные требования в гиревом спорте для присвоения спортивных разрядов. Присуждение судейской категории.

Основы законодательства в сфере образования, физической культуры и спорта

Техника безопасности

Правила и меры безопасности поведения в спортивном зале, на стадионе, в тренажерном зале, во время спортивных соревнований, во время поездок, на учебно-тренировочных занятиях, в чрезвычайных ситуациях и при угрозе террористического акта, при пожаре, электробезопасность.

СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Судейская практика приобретает на учебно-тренировочных занятиях и на соревнованиях.

Для получения квалификационной категории «Юный спортивный судья» каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Составлять положение о проведении первенства школы по гиревому спорту.
2. Вести протокол соревнований.
3. Участвовать в судействе на помосте совместно с тренером.
4. Проводить судейство учебных соревнований на помосте (самостоятельно).
5. Участвовать в судействе официальных соревнований в качестве судьи на помосте и в составе секретариата.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

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 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.

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.

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, достижения специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям

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.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- просмотр соревнований (фото, видео) и их обсуждение;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- трудовые сборы и субботники;

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе.

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

| Период обучения | Минимальный возраст для зачисления | Минимальная численность занимающихся в группе | Максимальное кол-во учебных часов в неделю | Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец периода |
|-----------------|------------------------------------|---|--|--|
| 1-2 | 10 лет | 12 | 6-9 | Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП |
| 3-4-5-6 | 11-17 лет | 10 | 12 | Выполнение нормативов СФП, ТТП, спортивных нормативов |

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Планируемые результаты, получаемые учащимися в результате освоения Программы:

Личностные:

- физически развитые, овладевшие основными культурно-гигиеническими навыками;
- знающие моральные нормы;
- активные;
- имеющие первичные представления о своем физическом состоянии и возможностях.

Метапредметные:

- овладевшие универсальными предпосылками учебной деятельности – умениями работать по правилу и по образцу, слушать педагога и выполнять его инструкции;
- способные управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений;
- соблюдающие элементарные общепринятые нормы и правила поведения.

Предметные:

- овладевшие необходимыми умениями и навыками по Программе в соответствии с поставленными задачами;
- освоившие опыт специфической деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, знания и умения, конкретные элементы практического опыта – навыки или предметные компетенции.

РАЗДЕЛ №2
«КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

2.1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для проведения тренировочного процесса и решения задач по обучению занимающихся основными требованиями к материально-технической базе и инфраструктуре организации являются наличие:

1. Спортивный зал.
2. Тренажёрный зал.
3. Тренажёры.
4. Штанги большие.
5. Штанги маленькие.
6. Диски для штанги разного веса.
7. Гири 12,16,24,32 кг.
8. Гантели разного веса.
9. Обручи гимнастические.
10. Скакалки гимнастические.
11. Мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные.
12. Секундомер.
13. Рулетка.

2.2 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

- освоение учащихся программы: посредством игровой групповой деятельности (применение знаний на практике - турниры, фестивали).

- роста организаторских умений: по результатам участия команды в организации мероприятий - судейство, подготовка собственных программ - на основе самооценки, оценки участников объединения, педагогов, специалистов.

- личностного роста: на основе творческой самооценки, оценки участников объединения, педагогов, специалистов.

2.3. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Критериями оценки эффективности подготовки служат динамика выполнения контрольных нормативов и уровень спортивных результатов.

Примерные требования

| № п/п | Содержание требований | Возраст (лет), юноши | | | | | | | | |
|-------|---|----------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| | | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 1 | Бег челночный 3 по 10 м (с) | 9,6 | 9,0 | 9,0 | 8,1 | 8,1 | 8,1 | 7,9 | 7,9 | 8,0 |
| 2 | Прыжок в длину с места (см) | 130 | 150 | 150 | 170 | 170 | 170 | 195 | 195 | 210 |
| 3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 10 | 13 | 13 | 20 | 20 | 20 | 27 | 27 | 28 |
| 4 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту) | 27 | 32 | 32 | 35 | 35 | 35 | 36 | 36 | 33 |
| 5 | Бег 60 м. (сек) | 12,4 | 10,9 | 10,9 | 9,6 | 9,6 | 9,6 | | | |
| | Бег 100 м | | | | | | | 14,6 | 14,6 | 14,4 |
| 6 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 |
| 7 | Бег 1000 м (мин) | + | 4,40 | 4,20 | 4,10 | 4,00 | 3,40 | 3,30 | 3,20 | 3,10 |

| | | | | | | | | | | |
|--------------|--|--------------------------------|--------------------------------|-------------|----------------|----------------|-------------|-------------|-------------|------|
| 8 | Двоеборье | толч ок 12 кг - 25 | толч ок 12 кг - 50 | 3ю.р. | 2юн. р. | 1 юн.р . | 3 сп. р. | 2 сп. р. | 1 сп. р. | кмс |
| 9 | Рывок | 12 кг - 25 | 12 кг - 50 | - | - | - | - | - | - | - |
| № п/ п | Содержание требований | Возраст (лет), девушки | | | | | | | | |
| | | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 1 | Бег челночный 3 по 10 м (с) | 9,9 | 9,4 | 9,4 | 9,0 | 9,0 | 9,0 | 8,9 | 8,9 | 9,0 |
| 2 | Прыжок в длину с места (см) | 120 | 135 | 135 | 150 | 150 | 150 | 160 | 160 | 170 |
| 3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 5 | 7 | 7 | 8 | 8 | 8 | 9 | 9 | 10 |
| 4 | Поднимание туловища из положения лежа на спине | 24 | 28 | 28 | 31 | 31 | 31 | 33 | 33 | 32 |
| 5 | Бег 60 м, (сек) | 11,9 | 11,3 | 11,3 | 10,6 | 10,6 | 10,6 | | | |
| | Бег 100м. | | | | | | | 17,6 | 17,6 | 17,8 |
| 6 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 7 | 7 | 8 |
| 7 | Бег 1000 м (мин) | 5,10 | 5,10 | 4,50 | 4,40 | 4,30 | 4,20 | 4,10 | 4,00 | 3,50 |
| 8 | Рывок гири | 30 | 40 | 3 юн. р. | 2 юн. р. | 1 юн. р. | 3 сп. р. | 2 сп. р. | 1 сп. р. | кмс |

2.4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

2.4.1. 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 годового цикла подготовки (табл. 9.)

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.

Структура преимущественной направленности тренировочных дней в недельных микроциклах по этапам годового 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, | Выносливость, | Выносливость, | Выносливость, | Выносливость, |

| | техника | силовая выносливость | техника | техника | техника |
|----|--------------|-----------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 6. | Выносливость | Выносливость, техника | Специальная выносливость | Специальная выносливость | Специальная выносливость |
| 7. | Отдых | Отдых | Отдых | Отдых | Отдых |

2.4.2. Структура и интенсивность тренировочного занятия

Каждое 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 тренировочного 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.

2 – основная часть тренировочного занятия, характеризуется следующими параметрами:

1. Общая характеристика 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, плавание, 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.

Интенсивность.

Интенсивность тренировочных упражнений классифицируется по зонам аэробного, анаэробного и смешанного энергообмена, имеющим определённую тренировочную направленность и биоэнергетические показатели:

I – пульс до 140 уд./мин – малоинтенсивная работа, применяется во время технических и восстановительных тренировок, во время разминки и заминки. Время не ограничивается.

II – пульс 140-160 уд./мин – аэробная работа, нижняя граница зоны соответствует достижению максимального ударного объёма сердца, верхняя – порогу анаэробного обмена.

Пульс верхней границы в процессе тренировки может достигать 170 уд./мин. Более точно граница определяется уровнем молочной кислоты в крови (лактата), который не должен превышать 4,0 ммоль/л.

Упражнения аэробной направленности называют тренировками основной выносливости. К ним относятся непрерывный бег, непрерывный подъём гирь, плавание, катание на коньках или непрерывное выполнение какого-либо упражнения не менее 40 мин.

III – пульс 160-180 уд./мин – смешанная аэробно-анаэробная работа, нижняя граница зоны соответствует достижению порога анаэробного обмена, верхняя – уровню максимального потребления кислорода (МПК). Уровень лактата в крови от 4,0 до 8,0 ммоль/л. В упражнениях III зоны аэробный компонент энергообеспечения является основным. Упражнения выполняются в виде серий временных (от 3 до 20 мин) отрезков интенсивной работы с интервалами (от 5 до 15 мин) работы меньшей интенсивности (I зона).

Для записи комбинаций упражнений используется следующая формула:

$$\frac{\text{Отрезок интенсивной работы (мин)} \times \text{кол-во повторений}}{\text{интервал спокойной работы или отдых (мин)}} \times \frac{\text{кол-во серий}}{\text{интервал отдыха (мин)}}$$

указывается зона интенсивности и темп поднятия гирь (количество повторений в минуту).

IV – пульс 180-190 уд./мин – смешанная анаэробно-аэробная работа, нижняя граница зоны соответствует достижению максимального кислородного долга. Уровень лактата в крови от 8 до 12 ммоль/л. В упражнениях этой зоны основным является анаэробный компонент энергообеспечения. В связи с образованием большого кислородного долга доля этих упражнений должна составлять не более 2-4 %. Упражнения применяются для развития скоростной выносливости.

V – алактатная работа, применяется для развития быстроты и контроля техники, продолжительность упражнений в этой зоне не должна превышать 30 сек., тем – предельный, интервал отдыха – до полной готовности к повторению упражнения (5-10 мин).

Модели тренировочных занятий (занятиеов) для групп 1-2 года обучения

Схема занятия (основная часть)

1. Общая характеристика тренировочного занятия.
2. Тренировочные средства и общая продолжительность.
3. Интенсивность.
4. Упражнения.
5. Методические указания.

Подготовительный период

Занятие № 1.

1. Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная.
2. Подъём гирь (классический толчок, рывок) – 50 мин.
3. Интенсивность: I зона.
4. Технические упражнения.
5. Общая траектория подъёма гирь.

Занятие № 2.

1. Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная.
2. Подъём гирь (длинный цикл) – 25 мин.
3. Интенсивность: I зона.
4. Технические упражнения.
5. Общая траектория подъёма гирь.

Занятие № 3.

1. Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная.
2. Подъём гирь (классический толчок) – 25 мин.
3. Интенсивность: I зона, II зона – 10 мин.
4. Технические упражнения.
5. Общая траектория подъёма гирь, правильное положение гирь на груди.

Занятие № 4.

1. Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная.
2. Подъём гирь (рывок) – 25 мин.
3. Интенсивность: I зона, II зона – 15 мин.
4. Технические упражнения.
5. Общая траектория подъёма гирь, правильное положение дужки гири в верхнем и нижнем положениях, изучение маятникового движения.

Занятие № 5.

1. Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная.
2. Подъём гирь (классический толчок) – 30 мин.
3. Интенсивность: I зона, II зона – 20 мин.
4. Технические упражнения, заброс двух гирь на грудь – 5-10 раз, 2-3 подхода.

5. Общая траектория подъёма гирь, правильное положение гирь и локтей на груди.

Занятие № 6.

1. Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная.
2. Подъём гирь (длинный цикл) – 30 мин.
3. Интенсивность: I зона, II зона – 15 мин.
4. Технические упражнения.
5. Общая траектория подъёма гирь, техника заброса.

Занятие № 7.

1. Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная.
2. Подъём гирь (классический толчок, рывок) – 50 мин.
3. Интенсивность: I зона, II зона – 20 мин.
4. Технические упражнения.
5. Общая траектория подъёма гирь, правильное положение центра тяжести.

Занятие № 8.

1. Комбинированная тренировка, силовая выносливость.
2. Классический толчок одной гири – 30 мин, + силовая подготовка на тренажёрах 20 мин.
3. Подъём гири - интенсивность: I зона, II зона – 10 мин.
4. Силовая подготовка – I прогр. × 1, интенсивность: II зона.
5. Интенсивность упражнения.

Занятие № 9.

1. Комбинированная тренировка, силовая выносливость.
2. Рывок одной гири – 20 мин, + силовая подготовка на тренажёрах 30 мин.
3. Подъём гири - интенсивность: I зона, II зона – 10 мин.
4. Силовая подготовка – I прогр. × 2 , интенсивность: II зона.
произвольно
5. Интенсивность упражнения.

Занятие № 10.

1. Комбинированная тренировка, силовая выносливость.
2. Толчок по длинному циклу – 30 мин, + силовая подготовка на тренажёрах 30 мин.
3. Подъём гирь - интенсивность: I зона, II зона – 10 мин.
4. Силовая подготовка – I прогр. × 2 , интенсивность: II зона.
произвольно
5. Интенсивность упражнения.

Занятие № 11.

1. Комбинированная тренировка, расширение диапазона двигательных навыков
2. Спортивные игры, кросс, лыжи, коньки, общеразвивающие упражнения (ОРУ) – 30 мин.
3. ОРУ интенсивность: I зона, II зона – 10 мин.
4. Технические упражнения.
5. Овладение техническими навыками ОРУ, частичный перенос в гиревой спорт.

Занятие № 12.

1. Общая подготовка, расширение диапазона двигательных навыков, контроль умения плавать.
2. Спортивные игры, ОРУ – 30 мин. + плавание – 20 мин.
3. ОРУ интенсивность: I зона, II зона – 10 мин.; плавание – интенсивность: I зона, II зона – 10 мин.
4. Проплыть безостановочно 25 метров.
5. Выполнение контрольного норматива по плаванию.

Занятие № 13.

1. Общая подготовка, силовая выносливость.
2. Кросс, ОРУ – 20 мин, + силовая подготовка на тренажёрах 30 мин.
3. ОРУ - интенсивность: I зона.
4. Силовая подготовка – I - II прогр. × 2 , интенсивность: II зона.

10 мин.

5. Интенсивность упражнений.

Занятие № 14.

1. Общая подготовка, силовая выносливость.
2. Кросс, ОРУ – 20 мин, + силовая подготовка на тренажёрах 30 мин.
3. ОРУ - интенсивность: I зона, II зона – 10 мин.
4. Силовая подготовка – $\frac{\text{II} - \text{III прогн.} \times 2}{10 \text{ мин.}}$, интенсивность: II зона.

5. Интенсивность упражнений.

Занятие № 15.

1. Общая подготовка, выносливость.
2. Лыжи или коньки - 50 мин.
3. ОРУ - интенсивность: I зона, II зона – 20 мин.
4. Разучивание основных способов бега на лыжах или коньках.
5. Попеременный способ бега на лыжах.

Занятие № 16.

1. Общая подготовка, выносливость.
2. Лыжи или коньки - 50 мин.
3. ОРУ - интенсивность: I зона, II зона – 30 мин.
4. Разучивание основных способов бега на лыжах или коньках.
5. Прохождение поворотов на скорости (на коньках).

Занятие № 17.

1. Общая подготовка, выносливость.
2. Лыжи или коньки - 70 мин.
3. ОРУ - интенсивность: I зона, II зона – 30 мин.
4. Закрепление полученных навыков в передвижении на лыжах или коньках.
5. Интенсивность упражнений, разные способы бега на лыжах или коньках, умение распределить силы на всю тренировку.

Занятие № 18.

1. Общая подготовка, силовая выносливость.
2. Силовая подготовка – 30 мин. + коньки или лыжи 20 мин.
3. Лыжи или коньки - интенсивность: I зона.
4. Силовая подготовка – $\frac{\text{II} - \text{III прогн.} \times 2}{10 \text{ мин.}}$, интенсивность: II зона.
5. Интенсивность упражнений.

Занятие № 19.

1. Общая подготовка, расширение диапазона двигательных навыков.
2. Спортивные игры - 50 мин.
3. Интенсивность: I зона, II зона – 30 мин.
4. Разучивание игровых комбинаций.
5. Правила игры, предупреждение травм.

Специально-подготовительный период

Занятие № 1.

1. Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная.
2. Подъём гирь (классический толчок, рывок) – 60 мин.
3. Интенсивность: I зона, II зона – 30 мин.
4. Технические упражнения.
5. Общая траектория подъёма гирь.

Занятие № 2.

1. Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная.
2. Подъём гирь (длинный цикл) – 30 мин.

3. Интенсивность: I зона, II зона – 20 мин.
4. Технические упражнения.
5. Общая траектория подъёма гирь и темп выполнения упражнения, умение распределить силы на всю тренировку.

Занятие № 3.

1. Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная.
2. Подъём гирь (классический толчок) – 30 мин.
3. Интенсивность: I зона, II зона – 20 мин.
4. Технические упражнения, подтолчок двух гирь с груди – 5-10 раз, 2-3 подхода.
5. Общая траектория подъёма гирь, правильное дыхание во всех фазах подъёма гирь.

Занятие № 4.

1. Специальная подготовка (СП), выносливость, переменная.
2. Подъём гирь (толчок) – 30 мин.
3. Интенсивность: I зона.
4. Переменно – $\frac{4 \text{ мин} \times 3}{10 \text{ мин}}$, интенсивность: II зона, темп низкий
5. Получить навыки применения переменного метода.

Занятие № 5.

1. Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная.
2. Подъём гирь (рывок) – 35 мин.
3. Интенсивность: I зона, II зона – 30 мин.
4. Технические упражнения, заброс двух гирь на грудь – 5-10 раз, 2-3 подхода.
5. Общая траектория подъёма гирь, правильное положение плеча при сбросе гири.

Занятие № 6.

1. Специальная подготовка (СП), техническая, владение гирей.
2. Подъём гирь (длинный цикл) – 50 мин.
3. Интенсивность: I зона, II зона – 15 мин.
4. Технические упражнения, ношение гирь в висе, удержание гирь вверх.
5. Свобода обращения с гирей и поведение в спортивном зале.

Занятие № 7.

1. Специальная подготовка (СП), выносливость, поход.
2. Кросс – 70 мин.
3. Интенсивность: I зона.
4. Смена темпа.
5. Умение контролировать дыхание при смене темпа.

Занятие № 8.

1. Комбинированная тренировка, силовая выносливость.
2. Классический толчок одной гири – 30 мин, + силовая подготовка на тренажёрах 30 мин.
3. Подъём гири равномерно - интенсивность: I зона.
4. Силовая подготовка – $\frac{\text{II-III прогр.} \times 2}{10 \text{ мин}}$, интенсивность: II зона.
5. Интенсивность упражнения.

Занятие № 9.

1. Комбинированная тренировка, расширение диапазона двигательных навыков.
2. Спортивные игры, ОРУ – 30 мин. + толчок – 20 мин.
3. ОРУ интенсивность: I зона, II зона – 20 мин.; толчок – интен-ть: I зона, II зона – 10 мин.
4. Технические упражнения.
5. Освоение технических навыков спортивных игр и ОРУ, частич перенос в гиревой спорт.

Занятие № 10.

1. Общая подготовка, выносливость, двигательные навыки.
2. Кросс, плавание, ОРУ - 30 мин. + спортивные игры – 30 мин.

3. ОРУ – интенсивность: I зона, II зона – 10 мин., спортивные игры - интенсивность: I зона, II зона – 10 мин.

4. Игровые комбинации.

5. Правила игры, предупреждения травм.

Занятие № 11.

1. Общая подготовка, силовая выносливость.

2. Кросс, спортивные игры, ОРУ – 30 мин. + силовая подготовка на тренажёрах - 30 мин.

3. ОРУ - интенсивность: I зона.

4. Силовая подготовка – II - III прогр. × 2 , интенсивность: II зона.
10 мин.

5. Интенсивность упражнений.

Занятие № 12.

1. Общая подготовка, расширение диапазона двигательных навыков.

2. Спортивные игры, ОРУ – 70 мин.

3. Интенсивность: I зона, II зона – 30 мин.

4. Игровые комбинации.

5. Правила соревнований, корректность, предупреждение травм.

Занятие № 13.

1. Специальная подготовка (СП), выносливость, поход.

2. Смешанные передвижения – 90 мин.

3. Интенсивность: I зона.

4. Смена темпа, ОРУ.

5. Умение контролировать дыхание при смене темпа, восстановление работоспособности.

Программы круговых тренировок развития силовой выносливости для групп 1-2 года обучения

| № п/п | Упражнения | Год обучения | | |
|----------------------------|---|--------------------------------|-------|-------|
| | | 1 | 2 | 3 |
| | | Время выполнения упражнения, с | | |
| | | 25-30 | 30-35 | 35-40 |
| Отягощение – юноши/девушки | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| I программа | | | | |
| 1. | Тяга штанги лёжа животом на доске без закрепления и удержания ног, кг | 10/5 | 15/8 | 20/10 |
| 2. | Прыжок вверх с доставанием отметки выше пальцев поднятой руки, см | 12/10 | 12/10 | 15/12 |
| 3. | Подъём туловища лёжа на спине с закреплёнными ногами | -* | - | - |
| 4. | Круговые движения туловища стоя с блином в руках над головой, кг | 2/- | 2/- | 3/2 |
| 5. | Жим ногами на тренажёре, кг | 10/5 | 15/8 | 20/10 |
| 6. | Отжимание от пола | 15/10 | 20/12 | 25/14 |
| 7. | Подтягивание (девочки – к низкой перекладине) | - | - | - |
| 8. | Подъём ног лёжа на спине | - | - | - |
| 9. | Подъём корпуса лёжа на животе | - | - | - |
| 10. | Смена ног в выпаде прыжком | - | - | - |
| II программа | | | | |
| 1. | Тяга штанги лёжа | 10/5 | 15/8 | 20/10 |
| 2. | Подтолчок с гириями на груди/махи одной гири | 16/8 | 20/12 | 24/16 |
| 3. | Подъём туловища лёжа на спине | - | - | - |
| 4. | Тяга гири двумя руками к подбородку | 16/8 | 20/12 | 24/16 |

| | | | | |
|----------------------|---|-------|-------|-------|
| 5. | Приседания лицом к стене, руки за головой (с палкой), на расстоянии полступни | 15/8 | 20/12 | 25/16 |
| 6. | Подтягивание | - | - | - |
| 7. | Подъём туловища и ног одновременно лёжа на спине | - | - | - |
| 8. | Приседание со штангой на плечах | 5/3 | 5/3 | 10/5 |
| 9. | Круговые движения туловища стоя с блином в руках | 2 | 2 | 2 |
| 10. | Подъём корпуса лёжа поперёк козла с упором ног | - | - | - |
| III программа | | | | |
| 1. | Тяга штанги лёжа | 10/5 | 15/8 | 20/10 |
| 2. | Прыжок вверх с доставанием отметки | 12/10 | 12/10 | 15/12 |
| 3. | Подтягивание | - | - | - |
| 4. | Швунг толчковый (штанга на груди или спине) | 10/5 | 20/10 | 30/15 |
| 5. | Отжимание от пола | - | - | - |
| 6. | Тяга штанги лёжа | 10/5 | 15/8 | 20/10 |
| 7. | Подъём туловища и ног одновременно лёжа на спине | - | - | - |
| 8. | Круговые движения туловища стоя с блином в руках | 2 | 2 | 2 |
| 9. | Подъём ног лёжа на спине | - | - | - |
| 10. | Прыжки на скакалке | - | - | - |

**Модели тренировочных занятий
для групп 3-6 годов обучения
Схема занятия (основная часть)**

1. Общая характеристика тренировочного занятия.
2. Тренировочные средства и общая продолжительность.
3. Интенсивность.
4. Упражнения.
5. Методические указания.

Подготовительный период

Занятие № 1.

1. Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная.
2. Подъём гирь (классический толчок, рывок) – 60 мин.
3. Интенсивность: I зона, II зона – 20 мин.
4. Технические упражнения.
5. Общая траектория подъёма гирь.

Занятие № 2.

1. Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная.
2. Подъём гирь (длинный цикл) – 35 мин.
3. Интенсивность: I зона, II зона – 10-20 мин.
4. Технические упражнения.
5. Общая траектория подъёма гирь, согласование движения с дыханием.

Занятие № 3.

1. Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная.
2. Подъём гирь (классический толчок) – 35 мин.
3. Интенсивность: I зона, II зона – 20-30 мин.
4. Технические упражнения.
5. Общая траектория подъёма гирь, правильное положение гирь на груди.

Занятие № 4.

1. Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная.
2. Подъём гирь (рывок) – 35 мин.
3. Интенсивность: I зона, II зона – 20-30 мин.
4. Технические упражнения.
5. Общая траектория подъёма гирь, правильное положение дужки гири в верхнем и нижнем положениях, изучение маятникового движения.

Занятие № 5.

1. Специальная подготовка (СП), техническая, быстрота, переменная.
2. Подъём гирь (классический толчок) – 40 мин.
3. Интенсивность: I зона, II зона – 20-30 мин.
4. Технические упражнения, заброс двух гирь на грудь – 10-20 раз, 2-3 подхода.
5. Общая траектория подъёма гирь, правильное положение гирь и локтей на груди.

Занятие № 6.

1. Специальная подготовка (СП), техническая, быстрота, переменная.
2. Подъём гирь (длинный цикл) – 40 мин.
3. Интенсивность: I зона, II зона – 10-30 мин.
4. Технические упражнения, ускорения 6-8 подъёмов × 5 подх.
произвольно
5. Общая траектория подъёма гирь, техника заброса.

Занятие № 7.

1. Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная.
2. Подъём гирь (классический толчок, рывок) – 50 мин.
3. Интенсивность: I зона, II зона – 10-30 мин.
4. Технические упражнения.
5. Общая траектория подъёма гирь, правильное положение центра тяжести.

Занятие № 8.

1. Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная.
2. Классический толчок одной гири – 30 мин, + силовая подготовка на тренажёрах 30 мин.
3. Подъём гири - интенсивность: I зона.
4. Равномерно, интенсивность: II зона.
5. Интенсивность упражнения, стабильность двигательного навыка

Занятие № 9.

1. Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная.
2. Рывок одной гири – 30 мин, + силовая подготовка на тренажёрах 30 мин.
3. Подъём гири - интенсивность: I зона.
4. Равномерно, интенсивность: II зона.
5. Интенсивность упражнения, распределение усилий на всю тренировку.

Занятие № 10.

1. Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная.
2. Толчок по длинному циклу – 40 мин, + силовая подготовка на тренажёрах 20 мин.
3. Интенсивность: I зона.
4. Равномерно, интенсивность: II зона.
5. Интенсивность упражнения.

Занятие № 11.

1. Специальная подготовка, основная выносливость, переменная.
2. Толчок одной гири – 40 мин.
3. Интенсивность: I зона.
4. Переменно – 5 мин. × 4-5 , интенсивность II зона.
5 мин.
5. Интенсивность: чередования интенсивной и спокойной работы.

Занятие № 12.

1. Специальная подготовка, скоростная выносливость, переменная.
2. Спортивные игры, ОРУ – 30 мин. + плавание – 30 мин.
3. ОРУ интенсивность: I зона, II зона – 10 мин.; плавание – интенсивность: I зона, II зона – 10 мин.
4. Проплыть безостановочно 50 метров.
5. Выполнение контрольного норматива по плаванию.

Занятие № 13.

1. Общая подготовка, силовая выносливость.
2. Кросс, ОРУ – 20 мин, + силовая подготовка на тренажёрах 30 мин.
3. ОРУ - интенсивность: I зона.
4. Силовая подготовка – $\frac{\text{I - II прогр.} \times 3}{10 \text{ мин.}}$, интенсивность: II зона.
5. Интенсивность упражнений.

Занятие № 14.

1. Комбинированная тренировка, силовая выносливость.
2. Кросс, ОРУ – 40 мин, + силовая подготовка на тренажёрах 40 мин.
3. ОРУ - интенсивность: I зона, II зона – 10 мин.
4. Силовая подготовка – $\frac{\text{II - III прогр.} \times 2-3}{10 \text{ мин.}}$, интенсивность: II зона.
5. Интенсивность упражнений.

Занятие № 15.

1. Комбинированная тренировка, расширение диапазона двигательных навыков.
2. Спортивные игры, лыжи или коньки, ОРУ - 50 мин. + подъём гирь 30 мин.
3. ОРУ - интенсивность: I зона, II зона – 20 мин.
4. Технические упражнения.
5. Овладение техническими навыками ОРУ, частичный перенос в греблю.

Занятие № 16.

1. Общая подготовка, расширение диапазона двигательных навыков.
2. Спортивные игры, ОРУ – 50 мин. + плавание - 40 мин.
3. ОРУ и плавание- интенсивность: I зона, II зона – 15 мин.
4. Технические упражнения.
5. Овладение техническими навыками.

Занятие № 17.

1. Общая подготовка, расширение диапазона двигательных навыков.
2. Спортивные игры, ОРУ - 70-90 мин.
3. ОРУ - интенсивность: I зона, II зона – 20-30 мин.
4. Игровые комбинации.
5. Овладение техническими навыками спортивных игр. Правила игры.

Занятие № 18.

1. Общая подготовка, общая выносливость.
2. Кросс, коньки, лыжи, плавание, ОРУ - 70-90 мин.
3. Интенсивность: I зона.
4. Равномерно 30-60 мин., интенсивность: II зона.
5. Интенсивность, овладение техникой применяемых упражнений.

Занятие № 19.

1. Общая подготовка, общая выносливость.
2. Кросс, лыжи, коньки, плавание, ОРУ - 90-120 мин.
3. Интенсивность: I зона.
4. Равномерно - $\frac{40-50 \text{ мин} \times 2}{15 \text{ мин.}}$, интенсивность: II зона.
5. Интенсивность, совершенствование техники применяемых упражнений.

Занятие № 20.

1. Общая подготовка, силовая выносливость, круговая тренировка.
2. Кросс, ОРУ, силовая подготовка – 70-90 мин.
3. Интенсивность: I зона.
4. Силовая подготовка - $\frac{\text{I-III прогр.} \times 2-3 \text{ круга}}{10 \text{ мин.}}$, интенсивность: II зона.

5. Интенсивность упражнений.

Занятие № 21.

1. Общая подготовка, силовая выносливость, круговая тренировка.
2. Кросс, ОРУ, силовая подготовка – 90-120 мин.
3. Интенсивность: I зона.
4. Силовая подготовка - II-IV прогр. × 3-4 круга , интенсивность: II зона.
10 мин.
5. Интенсивность упражнений.

Соревновательный период

Занятие № 1.

1. Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная.
2. Подъём гирь (классический толчок, рывок) – 60 мин.
3. Интенсивность: I зона, II зона – 30 мин.
4. Технические упражнения.
5. Общая траектория подъёма гирь, свободное владение инвентарём.

Занятие № 2.

1. Специальная подготовка (СП), техническая, переменная.
2. Подъём гирь (длинный цикл) – 40 мин.
3. Интенсивность: I зона, II зона – 20-30 мин.
4. Смена темпа и ритма.
5. Свобода смены темпа и ритма подъёма гирь.

Занятие № 3.

1. Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная.
2. Подъём гирь (классический толчок) – 40 мин.
3. Интенсивность: I зона, II зона – 20-30 мин.
4. Технические упражнения, подтолчок двух гирь с груди – 10-20 раз, 2-3 подхода.
5. Общая траектория подъёма гирь, правильное дыхание во всех фазах подъёма гирь.

Занятие № 4.

1. Специальная подготовка (СП), основная выносливость, равномерная.
2. Подъём гирь (толчок) – 40 мин.
3. Интенсивность: I зона.
4. Равномерно 40-60 мин, интенсивность: II зона, темп средний
5. Интенсивность, стабильность техники.

Занятие № 5.

1. Специальная подготовка (СП), основная выносливость, равномерная.
2. Подъём гирь (рывок) – 45 мин.
3. Интенсивность: I зона.
4. Равномерно – 10 мин. × 3 подх., темп низкий.
5. Общая траектория подъёма гирь, правильное приведение локтя к бедру при сбросе гири.

Занятие № 6.

1. Специальная подготовка (СП), основная выносливость, равномерная.
2. Подъём гирь (длинный цикл) – 50 мин.
3. Интенсивность: I зона.
4. Переменно – 5 мин. × 3-4 .
3 мин.
5. Интенсивность, чередование интенсивной и спокойной работы.

Занятие № 7.

1. Специальная подготовка (СП), скоростная выносливость, переменная.
2. Классический толчок – 70 мин.
3. Интенсивность: I зона, II зона – 60 мин., темп средний.
4. Переменно – 3-6 мин. × 3-4 , интенсивность: III зона.

10 мин.

5. Умение контролировать дыхание при смене темпа.

Занятие № 8.

1. Специальная подготовка, скоростная выносливость, повторная.
2. Классический толчок и рывок – 70 мин.
3. Интенсивность: I зона, II зона – 60 мин..
4. Повторное (3-4 раза) ускорение в конце каждой второй минуты подъёма гирь, с интенсивным (IV зона) проходом, интенсивность: II зона, IV зона – 15 сек.
5. Чередование отрезков, стабильность техники, распределение усилий.

Занятие № 9.

1. Специальная подготовка, силовая выносливость, равномерная.
2. Длинный цикл тяжёлых гирь – 40 мин.
3. Интенсивность: I зона.
4. Технические упражнения.
5. Освоение технических навыков спортивных игр и ОРУ, частичный перенос в гиревой спорт.

Занятие № 10.

1. Специальная подготовка, быстрота, переменная.
2. Подъём лёгких гирь – 40 мин.
3. ОРУ – интенсивность: I зона, II зона – 30 мин.
4. Произвольные ускорения (5-10 раз) до 4-8 подъёмов гирь, темп предельный.
5. Быстрое нарастание усилия при ускорении, стабильность общей техники выполнения подъёмов гирь.

Занятие № 11.

1. Комбинированная, силовая выносливость.
2. Рывок – 30 мин. + силовая подготовка на тренажёрах - 30 мин.
3. Рывок - интенсивность: I зона, II зона – 20 мин.
4. Силовая подготовка – $\frac{\text{II - IV прогр.} \times 2 \text{ круга}}{10 \text{ мин.}}$, интенсивность: II зона.
5. Интенсивность упражнений.

Занятие № 12.

1. Комбинированная, техническая, равномерная.
2. Силовая подготовка на тренажёрах – 40 мин. + классический толчок – 30 мин.
3. Подъём гирь - интенсивность: I зона, II зона – 30 мин.
4. Силовая подготовка – $\frac{\text{I - IV прогр.} \times 2 \text{ круга}}{10 \text{ мин.}}$, интенсивность: II зона.
5. Перенос силовых качеств на технику гиревого спорта.

Занятие № 13.

1. Общая подготовка, силовая выносливость.
2. Силовая подготовка на тренажёрах – 80-90 мин.
3. Интенсивность: I зона.
4. Силовая подготовка – $\frac{\text{I - IV прогр.} \times 2 \text{ круга}}{10 \text{ мин.}} \times \frac{2 \text{ круга}}{15 \text{ мин.}}$ или

$\frac{\text{I - IV прогр.} \times 2-4 \text{ круга}}{10 \text{ мин.}}$, интенсивность: II зона.

5. Интенсивность упражнений.

Занятие № 14.

1. Общая подготовка, повторные напряжения.
2. Бег, ОРУ, упражнения на тренажёрах – 60-70 мин.
3. Интенсивность: I зона.
4. Повторные усилия: тяга лёжа, рывок, подрыв – $\frac{5 - 7 \text{ движ.} \times 10 \text{ подх.}}{10 \text{ мин.}}$, интенсивность: II зона.

5. Интенсивность упражнений.

Занятие № 15.

1. Общая подготовка, расширение диапазона двигательных навыков.
2. Спортивные игры, бег, ОРУ, плавание – 60-90 мин.
3. Интенсивность: I зона, II зона – 30-50 мин.
4. Игровые комбинации.
5. Правила игры, технические навыки.

**Программы круговых тренировок развития силовой выносливости
для групп 3-6 годов обучения**

| № п/п | Упражнения | Год обучения | | | |
|----------------------|---|--------------------------------|-------|-------|-------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | | Время выполнения упражнения, с | | | |
| | | 40-45 | 45-50 | 50-60 | 60 |
| | | Отягощение – юноши/девушки | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| I программа | | | | | |
| 1. | Тяга штанги лёжа животом на доске без закрепления и удержания ног, кг | 25/12 | 30/15 | 35/20 | 35/20 |
| 2. | Прыжок вверх с доставанием отметки выше пальцев поднятой руки, см | 15/12 | 18/14 | 20/16 | 20/16 |
| 3. | Подъём туловища лёжа поперёк козла | - | - | - | - |
| 4. | Круговые движения туловища стоя с блином в руках над головой, кг | 3/2 | 5/3 | 10/5 | 10/5 |
| 5. | Подрыв штанги до груди, кг | 10/5 | 15/8 | 25/12 | 35/15 |
| 6. | Подтягивание (девочки – к низкой перекладине) | -* | - | - | - |
| 7. | Подъём туловища и ног одновременно лёжа на спине | - | - | - | - |
| 8. | Отжимание от пола | - | - | - | - |
| 9. | Приседание со штангой на плечах, кг | 10/5 | 10/5 | 12/8 | 12/8 |
| 10. | Подъём ног лёжа на спине | - | - | - | - |
| II программа | | | | | |
| 1. | Тяга штанги лёжа | 25/10 | 30/15 | 35/20 | 35/20 |
| 2. | Подтолчок с гириями на груди/махи одной гири | 20/12 | 24/16 | 26/20 | 28/22 |
| 3. | Подъём туловища лёжа на спине | - | - | - | - |
| 4. | Тяга гири двумя руками к подбородку | 20/8 | 24/12 | 26/16 | 28/16 |
| 5. | Приседания лицом к стене, руки за головой (с палкой), на расстоянии полступни | - | - | - | - |
| 6. | Подтягивание | - | - | - | - |
| 7. | Подъём туловища и ног одновременно лёжа на спине | - | - | - | - |
| 8. | Приседание со штангой на плечах | 10/5 | 10/5 | 12/8 | 12/8 |
| 9. | Подрыв штанги | 10/5 | 15/8 | 25/12 | 35/15 |
| 10. | Подъём корпуса лёжа поперёк козла с упором ног | - | - | - | - |
| III программа | | | | | |
| 1. | Тяга штанги лёжа | 25/10 | 30/15 | 35/20 | 35/20 |
| 2. | Прыжок вверх с доставанием отметки, см | 15/12 | 18/14 | 20/16 | 20/16 |
| 3. | Подтягивание | - | - | - | - |
| 4. | Швунг толчковый (штанга на груди или спине) | 10/5 | 20/10 | 25/12 | 30/15 |
| 5. | Отжимание от пола | - | - | - | - |
| 6. | Тяга штанги лёжа | 10/5 | 15/8 | 20/10 | 25/12 |
| 7. | Подъём туловища и ног одновременно лёжа на спине | - | - | - | - |
| 8. | Висы на перекладине | - | - | - | - |
| 9. | Подъём ног лёжа на спине | - | - | - | - |
| 10. | Прыжки на скакалке | - | - | - | - |
| IV программа | | | | | |

| | | | | | |
|-----|---|-------|-------|-------|-------|
| 1. | Тяга штанги лёжа | 25/10 | 30/15 | 35/20 | 35/20 |
| 2. | Прыжок вверх с доставанием отметки, см | 15/12 | 18/14 | 20/16 | 20/16 |
| 3. | Подтягивание | - | - | - | - |
| 4. | Швунг толчковый (штанга на груди или спине) | 10/5 | 20/10 | 25/12 | 30/15 |
| 5. | Подъём туловища и ног одновременно лёжа на спине | - | - | - | - |
| 6. | Тяга штанги лёжа | 25/10 | 30/15 | 35/18 | 40/20 |
| 7. | Смена ног в выпаде прыжком со штангой на плечах или в руках | 5/3 | 5/3 | 10/5 | 10/5 |
| 8. | Рывок штанги, кг | 10/5 | 15/8 | 25/12 | 35/15 |
| 9. | Жим лёжа | 10/5 | 15/8 | 20/10 | 25/15 |
| 10. | Прыжки на скакалке | - | - | - | - |

2.5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Воротынцев, А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А.И. Воронинцев. – М.: Советский спорт, 2002. – 272 с.: ил.
2. Гиревой спорт в России, пути развития и современные технологии в подготовке спортсменов высокого класса: Всероссийская научно-практическая конференция / сост. И.В. Морозов. – Ростов н/Д: Рост. гос. строительный ун-т, 2003. – 108 с., ил.
3. Гиревой спорт: Правила соревнований. – Рыбинск: Президиум ВФГС, 2007. – 12 с.
4. Методики повышения спортивного мастерства в гиревом спорте /сост. И.В. Морозов//Ежегодник, вып. №2. – Ростов-н/Д: Ростовский филиал РСБИ, 2008. – 112 с.: ил.
5. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации [Текст]: Методические рекомендации / под редакцией И.И. Столова; составители: А.В. Егорова, Д.Г. Круглов, О.Е. Левочкина, И.И. Столов, С.В. Усков, Д.И. Черноног. – М: Советский спорт, 2008. – 136 с.
6. Филиппов, С.С. Муниципальная система физической культуры школьников: организационно-педагогические условия формирования: Монография / С.С. Филиппов, В.В. Жгутова. – М.: Советский спорт, 2004. – 184 с.
7. Гиревой спорт: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и школ олимпийского резерва. – М., Советский спорт, 2010.

План спортивных мероприятий по гиревому спорту

| № | мероприятие | уровень | возраст | сроки |
|-----|--|-----------------------|------------------|-----------------|
| 1. | Межрайонный турнир по гиревому спорту | районный | среди школьников | сентябрь |
| 2. | Учебно-тренировочные сборы | ДЮСШ | юноши | октябрь, январь |
| 3. | Всероссийские соревнования на призы С. Леонова | всероссийский | Юноши и девушки | ноябрь |
| 4. | Кубок Иркутской области | областной | юноши и девушки | декабрь |
| 5. | Первенство Иркутской области | областной | юноши и девушки | январь |
| 6. | Первенство России | всероссийский | юноши и девушки | февраль |
| 7. | Открытый турнир на призы главы МО «Оек» | региональный | юноши и девушки | февраль |
| 8. | Турнир на призы главы МО «Люры» | региональный | юноши и девушки | март |
| 9. | Чемпионат азиатской части России или всероссийский турнир | российский | юноши и девушки | апрель |
| 10. | Межрайонный турнир по гиревому спорту | районный | юноши и девушки | май |
| 11. | Турнир в рамках культурно-спортивного праздника Сур-Харбан | районный областной | 14 лет и старше | июнь |