

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
детей
**«ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ ЦЕНТР»**
Омского муниципального района Омской области

Утверждаю
Директор МБОУ ДОД «ДООФСЦ»
_____ С.А. Соколов

Образовательная программа по гиревому спорту

Программу разработали:

Педагоги дополнительного образования: Н.К.Шатов
Р.А.Адамсон

Рассмотрено и принято к
исполнению
педагогическим советом
МБОУ ДОД «ДООФСЦ»
Протокол № 1
от «3» сентября 2009 года

Омский муниципальный район
2009 г.

Пояснительная записка.

Программа для ДООФСЦ по гиревому спорту составлена на основе Авторской учебной программы спортивной подготовки по гиревому спорту (г. Ростов-на-Дону, 2007г.), в соответствии с типовым планом-проспектом учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР, утвержденного приказом Госкомспорта России от 28.06.01 № 390, в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 10.07.1992 г. №3266-1; типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (постановление Правительства Российской Федерации от 7.03.1995 г. № 233, в редакции Постановлений Правительства РФ от 22.02.1997 г. № 212, от 08.08.2003 г. №470, от 01.02.2005 г. № 49, от 07.12.2006 г. № 752).

Отличительной особенностью данной программы является то, что она модифицированная – адаптирована к условиям образовательного процесса данного учреждения.

Уровень программы – учрежденческий.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Возраст детей – 10-17 лет.

Срок реализации программы – 6 лет.

Учебный материал в ней излагается по группам: спортивно-оздоровительные группы (СОГ), группы начальной подготовки (НП), учебно-тренировочным группам (УТ). Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленное на развитие их личности, путем самореализации и самоопределения через спортивную деятельность;
- осуществление физкультурно-оздоровительной работы среди детей и подростков, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие;
- приобретение обучающимися знаний в области гигиены, первой медицинской помощи и оценки физического состояния;
- подготовка инструкторов-общественников и спортивных судей по гиревому спорту
- воспитание гражданственности, трудолюбия, уважения к правам и свободам человека, Родине, семье;
- оказание организационно-методической помощи образовательным учреждениям района по физической культуре и спорту.

I. 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 и предполагает строгое регламентирование соотношения тренерско-преподавательского состава и численности занимающихся в группе на том или ином этапе подготовки.

В настоящей программе выделено три 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;
- предварительный отбор детей для занятий гиревым спортом;
- 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.

Основные задачи этапа начальной подготовки:

- Дальнейшее укрепление здоровья и расширение функциональных возможностей организма;
- Формирование стойкого интереса к занятиям спортом и гиревым спортом, в частности;
- Овладение техникой выполнения физических упражнений;
- Развитие общих и специальных физических качеств, необходимых для освоения техники гиревого спорта;
- Изучение базовой техники гиревого спорта;
- Поэтапный последовательный отбор детей в учебно-тренировочную группу;
- Формирование волевых и морально-этических качеств личности, обеспечение потребности в ведении здорового образа жизни;
- Привитие норм личной гигиены и самоконтроля;
- Популяризация гиревого спорта и вовлечение максимального количества детей и подростков в систему подготовки по гиревому спорту;

Основные задачи учебно-тренировочного этапа:

- Укрепление здоровья, и значительное повышение функциональных возможностей организма;
- Формирование стойкого интереса к занятиям гиревым спортом;
- Овладение техникой выполнения сложных физических упражнений;
- Целесообразное развитие и совершенствование общих и специальных физических качеств, необходимых для освоения сложных координационных движений, используемых в гиревом спорте;
- Расширение и совершенствование тактического арсенала и приобретение соревновательного опыта;
- Формирование сборной команды из числа перспективных спортсменов;
- Повышение спортивного мастерства, путем выполнения нормативных требований и участия в соревнованиях;

- Воспитание специальных физических качеств.

Количество времени, отводимое на учебно-тренировочный процесс, равно, как и минимальный численный состав групп существенно меняются на каждом этапе обучения. Ниже (табл.1) приведена минимальная численность спортсменов, достаточная для формирования учебно-тренировочных занятий в системе ДООФСЦ.

Таблица 1
Минимальная численность занимающихся
по этапам подготовки

Этап подготовки	Минимальная численность занимающихся
Спортивно-оздоровительный	15
НП 1-го года обучения	15
НП 2-го и 3-го года обучения	15 и 12
УТ 1-го и 2-го года обучения	10 и 8
УТ 3-го года обучения	8

Максимальный же численный состав спортивно-оздоровительных групп и групп начальной подготовки определяется полезной площадью спортивного сооружения, общепринятыми санитарно-гигиеническими нормами и требованиями техники безопасности, однако не может превышать двукратного минимального количества занимающихся.

Возраст занимающихся в СО группах составляет 10-17 лет. На этап НП зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 10-летнего возраста, желающие заниматься гиревым спортом и имеющие письменное разрешение от врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники гиревого спорта, выполнение контрольных нормативов по общефизической и специальной подготовке для перевода на следующие этапы обучения.

В учебно-тренировочных группах, при соблюдении правил техники безопасности на тренировочных занятиях, численный состав занимающихся может быть увеличен на 3 человека.

Группы УТ этапа подготовки формируются на конкурсной основе из здоровых детей, прошедших необходимую начальную подготовку не менее 1 года и выполнившие нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на УТ этапе осуществляется на основании выполнения контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

Допускается объединение в группу спортсменов, разных по возрасту и спортивной подготовленности. При этом уровень их спортивного мастерства не должен превышать двух разрядов, а их количественный состав на этапе - учебно-тренировочном – 12 человек (для обучающихся свыше 2-х лет) и 15 человек (для обучающихся до 2-х лет) с учетом правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Данное правило справедливо и для групп НП первого года обучения. Рекомендации по дифференцированному дозированию физической нагрузки в таких группах будут даны в методологической части программы.

Комплектование групп должно происходить на основе научно обоснованной системы многолетней подготовки с учётом возрастных особенностей и сенситивных периодов развития спортсменов.

Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод учащихся на следующие этапы обучения должно быть обусловлено стажем занятий, выполнением контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке, а также спортивной результативностью.

Минимальный возраст зачисления в учебные группы 10 лет. Допускается зачисление в группы и более младших по возрасту детей при индивидуальном разрешении органов здравоохранения. Рекомендации для работы с детьми данного возраста будут даны в методической части программы.

Превышение рекомендуемой недельной учебно-тренировочной нагрузки не допускается (табл. 2).

Таблица 2
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
СОГ	Весь период	7 – 17 лет	15	6	Выполнение нормативов по ОФП
НП	1	10-11 лет	15	6	Выполнение нормативов по ОФП, и теоретической подготовке
	2	11-12 лет	15	6	
	3	12-13 лет	12	9	Выполнение нормативов По ОФП, СФП и теоретической подготовк
УТГ	1	13-14 лет	10	12	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, и теоретической подготовке
	2	14-15 лет	8	14	
	3	15-16 лет	8	16	

На период учебно-тренировочных сборов, в спортивно-оздоровительных лагерях численность обучаемых в учебных группах и режим учебно-тренировочной работы устанавливается в соответствии с режимом работы отделения. К проведению учебно-тренировочных сборов и в спортивно-оздоровительные лагеря в обязательном порядке, помимо педагога, привлекаются воспитатель (1 воспитатель на 12-15 человек) и врач.

В зависимости от уровня спортивной подготовленности учащихся разрешается снижение недельной нагрузки на 25%.

При составлении учебного плана режим учебно-тренировочной работы устанавливается из расчёта 52 недели: и 6 недель в условиях летнего спортивно-оздоровительного лагеря или по индивидуальной программе (допускается снижение объёма тренировочной нагрузки).

Таблица 3

**Учебный план отделения «Гиревой спорт»
на 52 недели учебно-тренировочных занятий в ДООФСЦ (ч)**

Содержание занятий	Спортивно оздоровительные группы	Группы начальной подготовки			Учебно-тренировочные группы		
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год
1.Количество часов	6	6	6	9	12	14	16
2.Наполняемость групп	15	15	15	12	10	8	8
3.Общая физическая подготовка	112	112	112	120	136	150	172
4.Специальная физическая Подготовка	56	56	56	84	146	168	192
5.Техническая подготовка	112	112	112	218	242	288	334
6. Теоретическая подготовка	28	28	36	26	36	38	40
7.Контрольно-переводные испытания	4	4	4	6	6	6	6
8.Участие в соревн-ях				10	30	40	40
9.Инструкторская и судейская практика	-	-	-	4	8	8	8

10. Восстановительные мероприятия	-	-	-		20	30	40
Итого часов:	312	312	312	468	624	728	832

Таблица 4
Соотношение средств общей физической, специальной и теоретической подготовки по годам обучения (в %).

№	Раздел подготовки	Этап подготовки				
		СОГ	ГНП		УТГ	
			Весь период	НП-1 НП-2	НП-3	УТГ-1 УТГ-2
1	Общая физическая подготовка	65	65	62	57	53
2	Специальная подготовка	30	30	35	41	45
3	Теоретическая подготовка	5	5	3	2	2

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 тренером выбирают только один вид состязаний (например, классическое двоеборье), то в этом случае можно говорить о снижении нагрузки.

Таблица 5
Распределение соревновательной нагрузки в годичном микроцикле на разных этапах подготовки.

№	Раздел подготовки	Этап подготовки				
		СОГ	НП		УТ	
			Весь период	НП-1, НП-2	НП-3	УТГ-1, УТГ-2
1	Вспомогательные	3	3	1	6	4
2	Контрольные	1	1	2	2	3
3	Основные	-	-	-	1	-
4	Главные	-	-	-	-	2

II. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.

2.1 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 спортивной подготовки, 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 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 (таблица 6).

Таблица 6
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	+	+	+	+	+	+	+			

2.2 Принципы комплектования спортивных групп.

2.2.1. Комплектование спортивных групп, организация учебно-тренировочных занятий, проведение учебно-воспитательной работы с занимающимися осуществляется в соответствии с Уставом МОУ ДОД «ДООФСЦ».

2.2.2. Комплектование учебных групп является одним из наиболее ответственных этапов организационной и методической деятельности всего коллектива Учреждения. Учебные группы комплектуются из числа наиболее способных к занятиям детей, подростков, юношей и девушек, а также спортсменов перешедших из других видов спорта, проявивших способности к гиревому спорту и отвечающих требованиям по спортивной и физической подготовки для поступления в ДООФСЦ.

2.2.3. Требования к комплектованию учебных групп по гиревому спорту.

Таблица 7
Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке для юношей

группы	Упражнения общей физической подготовки						
	оценка	Подтягивание, кол-во раз	Отжимание от пола, кол-во раз	Прыжок в длину, см	Приседание, кол-во раз	Бег 100 м, с	Бег 3000 м, мин
НП-1	5	6	12	140	20	-	-
	4	5	10	130	15	-	-

	3	4	8	120	10		
НП-2	5	8	15	150	25		
	4	6	12	150	20	-	-
	3	5	10	130	15		
НП-3	5	9	17	165	30	15,4	15,00
	4	7	16	155	25	15,6	15,20
	3	6	15	145	20	15,8	15,40
УТГ-1	5	11	18	175	35	15,0	13,00
	4	9	17	170	30	15,2	13,50
	3	7	16	165	25	15,4	14,10
УТГ-2	5	12	20	180	40	14,6	12,50
	4	10	18	175	35	14,8	13,10
	3	8	17	170	30	15,0	13,30
УТГ-3	5	14	22	190	45	14,2	12,30
	4	11	20	180	40	14,4	12,50
	3	9	18	170	35	14,6	13,10
группы	Упражнения специальной подготовки						
	Классическое двоеборье			Толчок по длинному циклу			
НП-1	Выполнение норматива III юношеского разряда			Выполнение норматива III юношеского разряда			
НП-2	Выполнение норматива II юношеского разряда			Выполнение норматива II юношеского разряда			
НП-3	Выполнение норматива I юношеского разряда			Выполнение норматива I юношеского разряда			
УТГ-1	Выполнение норматива III взрослого разряда			Выполнение норматива III взрослого разряда			
УТГ-2	Выполнение норматива II взрослого разряда			Выполнение норматива II взрослого разряда			
УТГ-3	Выполнение норматива I взрослого разряда			Выполнение норматива I взрослого разряда			

Таблица 8
Контрольно-переводные нормативы по общей и
специальной физической подготовке для девушек

группы	Упражнения общей физической подготовки						
	оценка	Подъём туловища на полу, кол-во раз	Отжима- ние от скамейки, кол-во раз	Прыжок в длину, см	Приседа- ние, кол-во раз	Бег 100 м, с	Бег 3000 м, мин
НП-1	5	20	8	130	15		
	4	18	6	120	12	-	-
	3	16	4	110	10		
НП-2	5	24	10	140	20		
	4	22	8	135	16	-	-
	3	20	6	130	12		
НП-3	5	27	12	145	24	17,4	15,45
	4	25	10	140	20	17,6	16,00
	3	23	8	135	16	17,8	16,15
УТГ-1	5	30	14	150	28	17,0	15,30
	4	28	12	145	24	17,2	15,45
	3	26	10	140	20	17,4	16,00
УТГ-2	5	33	17	155	32	16,8	15,00
	4	31	16	150	28	17,0	15,15
	3	29	15	145	24	17,2	15,30
УТГ-3	5	35	18	165	36	16,6	14,45
	4	33	17	160	32	16,8	15,00

	3	31	16	155	28	17,0	15,15
группы	Упражнения специальной подготовки						
	РЫВОК ГИРИ (16 кг)						
НП-1	-						
НП-2	Выполнение норматива III юношеского разряда						
НП-3	Выполнение норматива III юношеского разряда						
УТГ-1	Выполнение норматива II юношеского разряда						
УТГ-2	Выполнение норматива II юношеского разряда						
УТГ-3	Выполнение норматива I юношеского разряда						

Примечание:

1. В таблицах **7 и 8** установлены обязательные требования к уровню спортивной подготовки для комплектования учебных групп.

2. В отдельных случаях учащиеся, не имеющие соответствующих спортивных разрядов, установленных данной таблицей, могут быть зачислены в учебную группу в порядке исключения по решению педагогического совета, при условии, что эти учащиеся имеют предшествующий разряд и физические данные, позволяющие достичь требуемого результата.

3. В том случае, если спортсмен имеет более высокий разряд, чем члены его учебной группы и успешно справляется с тренировочными объемами, он может быть переведен на следующий год обучения с согласия педагогического совета и разрешения врача.

2.2.4. При выполнении нормативов по спортивной подготовке необходимо оценивать технику выполнения классических упражнений, в первую очередь, обращая внимание на скорость, силу, координацию движений.

2.2.5. Наряду с нормативами по спортивной подготовке, при комплектовании учебных групп учитывается выполнение учащимися нормативов по физической подготовке, которые приведены в таблице.

2.2.6. Набор и прием в ДООФСЦ осуществляются по заявлению родителей и предоставление медицинского заключения. Зачисление учащихся оформляется приказом.

2.3 Организация учебно-тренировочного процесса.

2.3.1. Учебная работа в ДООФСЦ рассчитывается на 52 недели учебных занятий на основании данной программы.

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

2.3.3. Наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы в ДООФСЦ:

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

2.3.4. Основными формами проведения учебно-тренировочной работы в ДООФСЦ 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 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;
- тренерская и судейская практика.

2.3.5. Кроме того, обучающиеся ДООФСЦ обязаны ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, а также домашние задания педагога по отработке отдельных элементов техники.

2.3.6. 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.

2.3.7. В процессе теоретических и практических занятий обучающиеся должны получить знания и навыки тренера-общественника и спортивного судьи.

2.4. Основные задачи учебных групп

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

Для спортивно-оздоровительных групп:

Укрепление здоровья и закаливание организма, всестороннее физическое развитие, обучение технике гиревого спорта, формирование интереса к гиревому спорту, воспитание моральных и волевых качеств, приобретение первого опыта участия в соревнованиях и начальных навыков работы в качестве помощника тренера и судьи, выполнение нормативов по ОФП, теоретической подготовке.

Для групп начальной подготовки:

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, приобретение знаний и навыков тренера и судьи, выполнение нормативов по ОФП, СФП и теоретической подготовке.

Для учебно-тренировочных групп:

Дальнейшее повышение всестороннего физического развития, совершенствование качеств, необходимых гиревому спорту, совершенствование техники гиревого спорта, повышение волевых качеств и психологической подготовленности, приобретение соревновательного опыта, получение званий тренера-общественника и судьи по гиревому спорту, подтверждение нормативов по ОФП, СФП и теоретической подготовке.

2.5. Планирование и учет учебно-тренировочного процесса.

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

2.5.2. 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.

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

2.5.4. 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.

2.5.5. 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.

2.5.6. Годичный цикл тренировочных занятий в группах подразделяется на подготовительные и соревновательные периоды. Может быть, один из нескольких 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.

2.5.7. Для занятий по гиревому спорту должны быть следующие документы планирования и учета работы:

По планированию:

Годовой план работы (разделы: организационный, врачебно-педагогического контроля, воспитательной работы, подготовки общественных кадров и др.);
 план комплектования групп;
 учебная программа;
 план учебно-тренировочных занятий на год;
 план работы на месяц или период подготовки;
 план уроков;
 учетная карточка показателей роста физической, специальной, технической подготовленности учащихся;
 расписание занятий;
 календарный план спортивно-массовых мероприятий.

По учету:

журнал учета групповых занятий;
 личные карточки и заявления родителей;
 дневники тренировок спортсменов;
 протоколы соревнований.

III. Структура и содержание учебно-тренировочного процесса.

3.1. 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 годичного 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.

Таблица 9
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	Выносливость, техника	Выносливость, техника	Выносливость, техника
6.	Выносливость	Выносливость,	Специальная	Специальная	Специальная

		техника	выносливость	выносливость	выносливость
7.	Отдых	Отдых	Отдых	Отдых	Отдых

3.2. 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:

Отрезок интенсивной работы (мин) × кол-во повторений × кол-во серий
интервал спокойной работы или отдыха (мин) 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).

3.3. Программа практических занятий.

3.3.1. Спортивно-оздоровительная группа.

Таблица 10

1 – 3-й годы обучения, подготовительный период сентябрь-июль

Месяцы	Вид подготовки	Недельный цикл тренировок			Урок №
		Кол-во трен-к	Продолжительность, ч	Метод, интенсивность	
I общеподготовительный этап – сентябрь-декабрь, 17 недель (с 1 по 17)					
Сентябрь-октябрь: 1-6 недели	СП	1	1,5	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II –10%	1
	ОП	3	4	Комбинированная, 1 трен. Силовой направленности: I программа x 1 круг. Интенсивность: в режиме II – 10%	9, 11, 12
Октябрь-декабрь: 7-17 недели	СП	1	1	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II –15%	2
	ОП	3	4,5	Комбинированная, 1 трен. Силовой направленности: I-II программа x 1 круг. Интенсивность: в режиме II –15%	11, 13, 12
II общеподготовительный этап – сентябрь-декабрь, 17 недель (с 18 по 34)					
Январь: 18-19 недели, зимние каникулы	СП	1	1,5	Техническая, равномерная. Интенсивность в режиме II-15%	7
	ОП	3	4	Комбинированная, 1-2 трен. Силовой направленности: I-II программа x1круг, 1-2трен. Кросс. Интенсивность: в режиме II –20%	10, 15, 19, 16
Январь-март: 20-29 недели	СП	1	1	Техническая, равномерная. Интенсивность в режиме II-20%	6
	ОП	3	5	Комбинированная, 1-2 трен. Силовой направленности: I-II программа x1круг, 1-2трен. Кросс. Интенсивность: в режиме II –20%	10, 12, 17
Март: 30 неделя, весенние каникулы	СП	1	1	Техническая, равномерная. Интенсивность в режиме II-10%	6 или 7
	ОП	3	4,5	Комбинированная, 1-2 трен. Силовой направленности: II-III программа x2круга, 1-2трен.кросс. Интенсивность: в режиме II –15%	14, 11, 12
Апрель: 31-34 недели	СП	1	1,5	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II –15%	2

	ОП	3	4,5	Комбинированная, 1-2 трен. Силовой направленности: II-III программа x 1 круг. Интенсивность: в режиме II – 20%	10, 11, 12
--	----	---	-----	--	---------------

Продолжение Таблицы 10
1 – 2-й годы обучения, подготовительный период сентябрь-июль

Месяцы	Вид подго-товки	Недельный цикл тренировок			Урок №
		Кол-во трен-к	Продол-жительность, ч	Метод, интенсивность	
Специально-подготовительный этап – май-июль, 13 недель (с 35 по 47)					
Май: 35-39 недели	СП	2	3	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность в режиме II-20%	1, 4
	ОП	2	3	Комбинированная, 1 трен. Силовой направленности: II-III программа x2 круга, Интенсивность: в режиме II –20%	8, 9
Июнь-июль: 40-47 недели	СП	3	4,5	Техническая, равномерная, 1-2 переменные. Интенсивность в режиме II-10%	3, 5, 7
	ОП	1	1,5	Комбинированная, 1 трен. Силовой направленности: II-III программа x1 круг. Интенсивность: в режиме II –20%	8
Переходный период: август: 48-52 недели, активный отдых, лечебно-профилактические мероприятия					

3.3.2. Группа начальной подготовки.

Основная задача групп начальной подготовки – создать фундамент для разностороннего физического развития спортсменов: воспитание общей выносливости, ловкости, гибкости, овладение основами техники гиревого спорта, приобретение необходимых теоретических знаний.

В соответствии с общими задачами для групп начальной подготовки соревновательный период в годичном цикле не выделяется.

Таблица 11
1 – 2-й годы обучения, подготовительный период сентябрь-июль

Месяцы	Вид подго-товки	Недельный цикл тренировок			Урок №
		Кол-во трен-к	Продол-жительность, ч	Метод, интенсивность	
I общеподготовительный этап – сентябрь-декабрь, 17 недель (с 1 по 17)					
Сентябрь-октябрь: 1-6 недели	СП	1	1,5	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II –10%	1, или 2, или 3
	ОП	3	4	Комбинированная, 1 трен. Силовой направленности: I программа x 2 круга.	8 или 9, 11, 12

				Интенсивность: в режиме II – 10%	
Октябрь-декабрь: 7-17 недели	СП	1	1	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II –15%	2 или 6
	ОП	3	4,5	Комбинированная, 1 трен. Силовой направленности: I-II программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме II –25%	11, 13, 12 или 15
II общеподготовительный этап – сентябрь-декабрь, 17 недель (с 18 по 34)					
Январь: 18-19 недели, зимние каникулы	СП	1	1,5	Техническая, равномерная. Интенсивность в режиме II-15%	6 или 7
	ОП	3	4	Комбинированная, 1-2 трен. Силовой направленности: I-II программа x2круга, 1-2трен.кросс. Интенсивность: в режиме II –25%	10, или 11, 12, 13, 15, или 19, или 16
Январь-март: 20-29 недели	СП	1	1	Техническая, равномерная. Интенсивность в режиме II-20%	6 или 7, или 1
	ОП	3	5	Комбинированная, 1-2 трен. Силовой направленности: I-II программа x2круга, 1-2трен.кросс. Интенсивность: в режиме II –30%	10, 12 или 13, 15, или 16, или 17
Март: 30 неделя, весенние каникулы	СП	1	1	Техническая, равномерная. Интенсивность в режиме II-20%	6 или 7
	ОП	3	4,5	Комбинированная, 1-2 трен. Силовой направленности: II-III программа x2круга, 1-2трен.кросс. Интенсивность: в режиме II –25%	14, 11, 10 или 12

Продолжение Таблицы 11
1 – 2-й годы обучения, подготовительный период сентябрь-июль

Месяцы	Вид подготовки	Недельный цикл тренировок			Урок №
		Кол-во трен-к	Продолжительность, ч	Метод, интенсивность	
Апрель: 31-34 недели	СП	1	1,5	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II –25%	7, или 6, или 2
	ОП	3	4,5	Комбинированная, 1-2 трен. Силовой направленности: II-III программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме II – 30%	10, 11, 12, или 13
Специально-подготовительный этап – май-июль, 13 недель (с 35 по 47)					
Май: 35-39 недели	СП	2	3	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность в режиме II-30%	1, 2 или 4
	ОП	2	3	Комбинированная, 1 трен. Силовой направленности: II-III	8. 9 или 12

				программа х2 круга, Интенсивность: в режиме II –30%	
Июнь-июль: 40-47 недели	СП	3	4,5	Техническая, равномерная, 1-2 переменные. Интенсивность в режиме II-30%	2, или 3, или 4, 5, 6, или 7
	ОП	1	1,5	Комбинированная, 1 трен. Силовой направленности: II-III программа х2 круга. Интенсивность: в режиме II –30%	8, или 10, или 13, или 12
Переходный период: август: 48-52 недели, активный отдых, лечебно-профилактические мероприятия					

Таблица 12

3-й год обучения, подготовительный период сентябрь-июль

Месяцы	Вид подго- товки	Недельный цикл тренировок			
		Кол-во трен-к	Продол- житель- ность, ч	Метод, интенсивность	Урок №
I общеподготовительный этап – сентябрь-декабрь, 17 недель (с 1 по 17)					
Сентябрь- октябрь: 1-6 недели	СП	3	4,5	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II –20%	1, 2, 3 или 4
	ОП	2	3	Комбинированная, 1 трен. Силовой направленности: I-II программа х 1-2 круга. Интенсивность: в режиме II – 30%	14, 15 или 16
Октябрь- декабрь: 7-17 недели	СП	1	1,5	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II –20%	7
	ОП	4	6	Комбинированная, 2 трен. Силовой направленности: I-II программа х 2 круга. Интенсивность: в режиме II –30%	14, 15, или 16, 17, 18
II общеподготовительный этап – сентябрь-декабрь, 17 недель (с 18 по 34)					
Январь: 18-19 недели, зимние каникулы	СП	1	1,5	Техническая, равномерная. Интенсивность в режиме II-25%	7
	ОП	4	6	Комбинированная, 1-2 трен. Силовой направленности: I-II программа х 2-3 круга, 2-3 трен. Кросс или коньки. Интенсивность: в режиме II –25%	14, 16, или 20, 17, 18
Январь-март: 20-29 недели	СП	1	1,5	Техническая, равномерная. Интенсивность в режиме II-25%	7
	ОП	4	6,5	Комбинированная, 2 трен. Силовой направленности: II-III программа х 2-3 круга, 2 трен. Кросс или коньки. Интенсивность: в режиме II –32%	14, 15, 16, или 18, 20
Март: 30 неделя, весенние каникулы	СП	1	1,5	Техническая, равномерная. Интенсивность в режиме II-30%	7 или 8
	ОП	4	6	Комбинированная, 2 трен. Силовой направленности: II-III программа х2-3 круга.	14, 15, 17, 20 или 18

				Интенсивность: в режиме II –30%	
Апрель: 31-34 недели	СП	1	1,5	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II –30%	7 или 8
	ОП	4	6,5	Комбинированная, 2 трен. Силовой направленности: II-III программа x 2-3 круга. Интенсивность: в режиме II – 32%	14, 15 или 18, 16, 20

Продолжение Таблицы 12
3-й год обучения, подготовительный период сентябрь-июль

Месяцы	Вид подготовки	Недельный цикл тренировок			Урок №
		Кол-во трен-к	Продолжительность, ч	Метод, интенсивность	
Специально-подготовительный этап – май-июль, 13 недель (с 35 по 47)					
Май: 35-39 недели	СП	3	5	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность в режиме II-32%	3, 4, 5 или 6
	ОП	2	3	Комбинированная, 1 трен. Силовой направленности: II-III программа x 3 круга, Интенсивность: в режиме II –32%	14, или 20, 15, или 16
Июнь-июль: 40-47 недели	СП	3	5	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность в режиме II-35%	3, 5, или 6, 4, или 7
	ОП	2	3	Комбинированная, 2 трен. Силовой направленности: II-III программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме II –32%	14, или 20, 17 или 16
Переходный период: август: 48-52 недели, активный отдых, лечебно-профилактические мероприятия					

Модели тренировочных занятий (уроков) для групп начальной подготовки

Схема урока (основная часть)

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

Подготовительный период

Урок № 1.

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

Урок № 2.

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

Урок № 3.

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

Урок № 4.

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

Урок № 5.

1. Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная.
2. Подъем 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 подъема гирь, правильное положение гирь и локтей на груди.

Урок № 6.

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

Урок № 7.

1. Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная.
2. Подъем 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.

Урок № 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.

Урок № 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.

Урок № 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.

Урок № 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. Владение техническими навыками ОРУ, частичный перенос в гиревой спорт.

Урок № 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.

Урок № 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.

Урок № 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 – II – III прогр. × 2, интенсивность: II зона.
10 мин.
5. Интенсивность упражнений.

Урок № 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.

Урок № 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).

Урок № 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.

Урок № 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 – $\frac{\text{II} - \text{III прогр.} \times 2}{10 \text{ мин.}}$, интенсивность: II зона.
5. Интенсивность упражнений.

Урок № 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

Урок № 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.

Урок № 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.

Урок № 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.

Урок № 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.

Урок № 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.

Урок № 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 вверху.
5. Свобода обращения с гирей и поведение в спортивном зале.

Урок № 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.

Урок № 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.

Урок № 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.

Урок № 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.

Урок № 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 – $\frac{\text{II – III прогр.} \times 2}{10 \text{ мин}}$, интенсивность: II зона.
5. Интенсивность упражнений.

Урок № 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.

Урок № 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.

Таблица 13

Программы круговых тренировок развития силовой выносливости для групп спортивно-оздоровительных (без отягощения) и групп начальной подготовки

№ 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 гирями 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	-	-	-

Примечание:

1. Для спортивно-оздоровительных групп все упражнения выполняются без отягощения.
2. -* упражнение выполняется без отягощения.

3.3.3. Учебно-тренировочные группы.

Основная задача учебно-тренировочных групп – обеспечение разносторонней физической подготовленности начинающего гиревика на основе планомерного увеличения объёма тренировочных нагрузок и подбора средств и методов тренировки, позволяющих осуществить эту подготовку целенаправленно, с учётом специфики гиревого спорта.

Основное направление в работе – развитие общей выносливости, ловкости, гибкости, воспитание силовой выносливости, изучение и закрепление основ техники гиревого спорта, приобретение тактического опыта.

Годичный цикл подготовки учебно-тренировочных групп делится на подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

Таблица 14
1 и 2-й годы обучения, подготовительный период сентябрь-май

Месяцы	Вид подготовки	Недельный цикл тренировок			Урок №
		Кол-во трен-к	Продолжительность, ч	Метод, интенсивность	
I общеподготовительный этап – сентябрь-март, 30 недель (с 1 по 30)					
Сентябрь-октябрь: 1-8 недели	СП	4	7,5	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II –30%	1, 2, 3, 4
	ОП	2	4	Комбинированная, 1 трен. Силовой направленности: I программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме II –35%	14, 16
Ноябрь-декабрь: 9-17 недели	СП	1	2	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II –30%	8
	ОП	5	9,5	Комбинированная, 2 трен. Силовой направленности: I-II программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме II –35%	14, 15, 16, 17, 20
Январь: 18-19 недели, зимние каникулы	СП	1	2	Техническая, равномерная. Интенсивность в режиме II-32%	8 или 6
	ОП	5	9,5	Комбинированная, 3-4 трен. Силовой направленности: II-III	14, 20, или 15,

				программа х 2 круга, 3-4 трен. Кросс или коньки. Интенсивность: в режиме II –40%	16, 17, или 14, 18
Январь-март: 20-29 недели	СП	1	2	Техническая, равномерная. Интенсивность в режиме II-35%	8 или 9
	ОП	5	10	Комбинированная, 2 трен. Силовой направленности: II-III программа х 2-3 круга, 2 трен. Кросс или лыжи. Интенсивность: в режиме II –40%	14, 16, 17, 18, 20
Март: 30 неделя, весенние каникулы	СП	1	2	Техническая, равномерная. Интенсивность в режиме II-40%	7
	ОП	5	9,5	Комбинированная, 2-3 трен. Силовой направленности: II-III программа х2-3 круга, Интенсивность: в режиме II –35%	14, 15, 16, 17, или 18, 17, или 20

**Продолжение Таблицы 14
1 и 2-й годы обучения, подготовительный период сентябрь-май**

Месяцы	Вид подго-товки	Недельный цикл тренировок			Урок №
		Кол-во трен-к	Продол-жительность, ч	Метод, интенсивность	
II этап – специально-подготовительный – апрель-май, 9 недель (с 31 по 39)					
Апрель: 31-34 недели	СП	2	4	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II –40%	7, 8 или 10
	ОП	4	8	Комбинированная, 2 трен. Силовой направленности: II-III программа х 2-3 круга. Интенсивность: в режиме II –40%	14, 15 или 18, 16, 20
Май: 35-39 недели	СП	4	8	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность в режиме II-40%	3, 4, 6, 10 или 11
	ОП	2	4	Комбинированная, 1 трен. Силовой направленности: II-III программа х 2-3 круга, Интенсивность: в режиме II –40%	16 или 17, 20
Соревновательный период – июнь-июль, 8 недель (с 40 по 47)					
Июнь-июль: 40-47 недели	СП	4	9	Равномерная и переменная, 3 трен. Технические. Интенсивность в режиме II-40%	1, или 2, 3, 4, или 5, 6,
	ОП	2	3	Комбинированная, 2 трен. Силовой направленности: III программа х3 круга. Интенсивность: в режиме II –40%	15, или 12, 11
Переходный период: август: 48-52 недели, активный отдых, лечебно-профилактические мероприятия					

**Таблица 15
3-й год обучения, подготовительный период сентябрь-май**

Месяцы	Вид подготовки	Недельный цикл тренировок			
		Кол-во трен-к	Продолжительность, ч	Метод, интенсивность	Урок №
I общеподготовительный этап – сентябрь-март, 30 недель (с 1 по 30)					
Сентябрь-октябрь: 1-8 недели	СП	4	7,5	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме II –50%	1, 2, 3, 4
	ОП	2	4	Комбинированная, 1 трен. Силовой направленности: I программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме II – 50%	14, или 20, 16, или 17
Ноябрь-декабрь: 9-17 недели	СП	1	2	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II –50%	3 или 8
	ОП	5	9,5	Комбинированная, 2 трен. Силовой направленности: I-II программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме II –50%	14, 15, 16, 17, 20
Январь: 18-19 недели, зимние каникулы	СП	1	2	Техническая, равномерная. Интенсивность в режиме II-50%	8 или 6
	ОП	5	9,5	Комбинированная, 3-4 трен. Силовой направленности: II-III программа x 2 круга, 3-4 трен. Кросс или коньки. Интенсивность: в режиме II –45%	14, 20, или 15, 16, 17, или 14, 18
Январь-март: 20-29 недели	СП	1	2	Техническая, равномерная. Интенсивность в режиме II-50%	8 или 9
	ОП	5	10	Комбинированная, 2 трен. Силовой направленности: II-III программа x 2-3 круга, 2 трен. Кросс или лыжи. Интенсивность: в режиме II –45%	14, 16, 17, 18, 20
Март: 30 неделя, весенние каникулы	СП	1	2	Техническая, равномерная. Интенсивность в режиме II-50%	7
	ОП	5	9,5	Комбинированная, 2-3 трен. Силовой направленности: II-III программа x2-3 круга, Интенсивность: в режиме II –45%	14, 15, 16, 17, или 18, 17, или 20

Продолжение Таблицы 15
3-й год обучения, подготовительный период сентябрь-май

Месяцы	Вид подготовки	Недельный цикл тренировок			
		Кол-во трен-к	Продолжительность, ч	Метод, интенсивность	Урок №
II этап – специально-подготовительный – апрель-май, 9 недель (с 31 по 39)					
Апрель: 31-34 недели	СП	2	4	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II – 50%, III – 1 %	7, 8 или 10
	ОП	4	8	Комбинированная, 2 трен. Силовой направленности: II-III	14, 15 или 18,

				программа х 2-3 круга. Интенсивность: в режиме II – 50%	16, 20
Май: 35-39 недели	СП	4	8	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность в режиме II-50%, III-IV – 1 %.	3, 4, 6, 10 или 11
	ОП	2	4	Комбинированная, 1 трен. Силовой направленности: II-III программа х 2-3 круга, Интенсивность: в режиме II – 50%	16 или 17, 20
Соревновательный период – июнь-июль, 8 недель (с 40 по 47)					
Июнь-июль: 40-47 недели	СП	4	9	Равномерная и переменная, 3 трен. Технические. Интенсивность в режиме II-50%, III-IV – 1 %.	1, или 2, 3, 4, или 5, 6, или 7
	ОП	2	3	Комбинированная, 2 трен. Силовой направленности: III программа х3 круга. Интенсивность: в режиме II – 50%	15, или 12, 11
Переходный период: август: 48-52 недели, активный отдых, лечебно-профилактические мероприятия					

Модели тренировочных занятий (уроков) для учебно-тренировочных групп

Схема урока (основная часть)

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

Подготовительный период

Урок № 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.

Урок № 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.

Урок № 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.

Урок № 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.

Урок № 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.

Урок № 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.

Урок № 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.

Урок № 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

Урок № 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.

Урок № 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.

Урок № 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.

Урок № 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.

Урок № 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 – $\frac{I - II \text{ прогр.} \times 3}{10 \text{ мин.}}$, интенсивность: II зона.
5. Интенсивность упражнений.

Урок № 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 – $\frac{II - III \text{ прогр.} \times 2-3}{10 \text{ мин.}}$, интенсивность: II зона.
5. Интенсивность упражнений.

Урок № 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.

Урок № 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.

Урок № 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.

Урок № 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.

Урок № 19.

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

15 мин.

5. Интенсивность, совершенствование техники применяемых упражнений.

Урок № 20.

1. Общая подготовка, силовая выносливость, круговая тренировка.
2. Кросс, ОРУ, силовая подготовка – 70-90 мин.
3. Интенсивность: I зона.
4. Силовая подготовка - I-III прогр. × 2-3 круга , интенсивность: II зона.
10 мин.
5. Интенсивность упражнений.

Урок № 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

Урок № 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.

Урок № 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.

Урок № 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.

Урок № 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.

Урок № 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.

Урок № 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.

Урок № 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 – $\frac{3-6 \text{ мин.} \times 3-4}{10 \text{ мин.}}$, интенсивность: III зона.

10 мин.

5. Умение контролировать дыхание при смене темпа.

Урок № 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.

Урок № 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.

Урок № 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.

Урок № 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 – $\frac{II - IV \text{ прогр.} \times 2 \text{ круга}}{10 \text{ мин.}}$, интенсивность: II зона.
5. Интенсивность упражнений.

Урок № 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 – $\frac{I - IV \text{ прогр.} \times 2 \text{ круга}}{10 \text{ мин.}}$, интенсивность: II зона.
5. Перенос силовых качеств на технику гиревого спорта.

Урок № 13.

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

10 мин

5. Интенсивность упражнений.

Урок № 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.

Урок № 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.

Таблица 16

Программы круговых тренировок развития силовой выносливости для учебно-тренировочных групп

№ 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 гирями 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	-	-	-	-

Примечание:

1. Для спортивно-оздоровительных групп все упражнения выполняются без отягощения.
2. -* упражнение выполняется без отягощения.

3.4. Программа теоретических занятий.

Таблица 17
Примерный учебный план по теоретической подготовке

Темы	Этап НП			Этап УТ		
	Год обучения			Год обучения		
	1	2	3	1	2	3
	6ч	6ч	9ч	12ч	14ч	16ч
1.Краткий исторический обзор развития гиревого спорта	3	4	3			
2.Строение функций организма	5	5	4	2	1	1
3.Режим, питание ,регулировка веса	4	5	4	2	1	1
4.Гигиена, закаливание	5	6	5			
5.Врачебный контроль,самоконтроль,массаж	6	6	4			
6.Основные физические качества и их	5	5	5	3	3	2

развитие в процессе занятий гиревым спортом						
7. Техника упражнений гиревого двоеборья		1		6	7	8
8. Общие основы методики обучения и тренировки		1	1	5	5	7
9. Психологическая подготовка к соревнованиям.		1		2	2	2
10. Правила соревнований , их организация и проведение.				4	4	4
11. Оборудование мест занятий, инвентарь и уход за ним.	1	1		3	3	3
12. Первая помощь и профилактика травм.	1	1		3	3	3
13. Физиологические основы занятий гиревым спортом.	1			2	2	2
14. Основные физические качества и их развитие в процессе занятий гиревым спортом	1			4	7	7
ИТОГО	32	36	26	36	38	40

3.4.1. Физическая культура и спорт в России.

Для всех учебных групп:

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.

3.4.2. Краткий обзор развития гиревого спорта в России и за рубежом.

Для всех учебных групп:

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.

3.4.3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Для групп спортивно-оздоровительных и начальной подготовки

Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы, их строение и функции. Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности всего организма.

Для учебно-тренировочных групп:

Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека. Изменения, происходящие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания и кровообращения, а также в деятельности центральной нервной системы в результате занятий гиревым спортом.

Воздействие физических упражнений на развитие силы и других физических качеств. Режимы работы мышц: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Условия выполнения правильного дыхания при подъеме гирь (циклический вид спорта).

3.4.4. 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.

3.4.5. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, основы спортивного массажа.

Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп:

Понятие о врачебном контроле и его роли для юного гиревика. Значение данных врачебного контроля для физического развития и степени тренированности спортсмена. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Показания и противопоказания для занятий гиревым спортом. Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля.

Самоконтроль как важное средство, дополняющее врачебный контроль. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели, отражаемые в дневнике: пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие и др. Методика ведения дневника самоконтроля.

Для групп учебно-тренировочных:

Основы массажа. Понятие о массаже. Спортивный массаж. Значение массажа в спортивной практике.

Влияние массажа на организм: на кожу, связочно-суставный аппарат, мышцы, обмен веществ, на кровеносную, дыхательную, нервную и лимфатическую системы.

Показания и противопоказания к массажу. Помещение и инвентарь для массажа. Требования к массажисту. Смазывающие вещества.

Виды и последовательность массажных приемов. Поглаживание. Растирание. Разминание. Выжимание. Поколачивание. Похлопывание. Рубление. Потряхивание. Встряхивание. Валяние. Вибрационный массаж.

Классификация спортивного массажа: гигиенический, тренировочный (частный и общий), предварительный (согревающий, успокаивающий, возбуждающий), восстановительный, массаж при травмах. Самомассаж: приемы и техника.

Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий гиревым спортом, меры их профилактики. Страховка и само-страховка. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях. Оказание первой помощи утопающему, засыпанному землей, снегом. Оказание первой помощи при электротравмах, обмороке, попадании инородных тел в глаза, уши. Приемы искусственного дыхания и не прямого массажа сердца.

3.4.6. Основы техники выполнения упражнений в гиревом спорте.

Для групп начальной подготовки и спортивно-оздоровительных групп:

Техника выполнения упражнений в гиревом спорте – одна из главных составляющих подготовки спортсмена. Что такое техническое мастерство, от кого оно зависит. Необходимость всестороннего физического развития.

Человек как биомеханическая система. Биомеханические звенья человеческого тела. Роль нервно-мышечного аппарата в двигательной деятельности гиревика. Сокращение мышечных групп – причина вращения звеньев тела. Перемещение звеньев тела относительно друг друга – причина движения гирь (гири).

Основные параметры движения атлета и гирь (гири). Усилия, прикладываемые атлетом к гилям (гире). Ускорение, скорость и вертикальное перемещение гирь (гири). Траектория движения снаряда. Характер изменения суставных углов, мышечная координация и характер возбуждения мышц при выполнении упражнений в гиревом спорте.

Сила и скорость сокращения мышц – фактор, определяющий спортивный результат. Режимы мышечной деятельности: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Скоростно-силовая подготовка спортсмена-гиревика.

Особенности техники выполнения упражнений с гилями (гирей): вес снаряда, ограниченность (свобода) в амплитуде движений, лимит времени, сложность коррекции движения.

Влияние анатомических и антропометрических данных на технику атлета. Определение стартового (исходного) положения гиревика перед подъёмом гирь (гири) в зависимости от антропометрических данных и развития двигательных качеств атлета.

Характер приложения усилий к гилям (гире) в начальный момент выполнения упражнений. Взаимосвязь прикладываемых атлетом усилий с кинематикой суставных перемещений в процессе выполнения всего упражнения.

Система «атлет-гиря». Движение общего центра тяжести (ОЦТ) системы при выполнении упражнений. Перемещение звеньев тела и снаряда относительно друг друга в процессе выполнения упражнений.

Гибкость – одно из основных качеств гиревика, необходимых для успешного выполнения упражнения в гиревом спорте. Взаимосвязь гибкости и индивидуальной техники подъёма гирь (гири), как одной из составляющих высокий спортивный результат.

Для групп учебно-тренировочных.

Взаимодействие атлета с гилями (гирей) до момента их (её) отделения от помоста и из стартового положения. Создание жесткой кинематической цепи и сохранение ее в процессе движения как один из важнейших факторов, предопределяющих успешное выполнение упражнения.

Взаимообусловленность характеристик техники. Ведущие элементы координации. Граничные позы между фазами как исходные моменты при выполнении двигательных задач по фазам движения.

Неодновременность изменения кинематических и динамических параметров техники движения атлета и гирь (гири). Взаимосвязь усилий, прикладываемых гиревиком к гилям (гире) с

кинематикой суставных перемещений, со скоростью движения гирь (гири) и временем выполнения отдельных фаз.

Характер сокращения мышц при выполнении упражнения.

Общие требования к выполнению отдельных элементов и фаз движения. Что такое структура движения. Отличительная особенность ритмовой структуры движений при выполнении толчка, рывка и толчка по длинному циклу.

Траектория движения гирь (гири) как результат приложения усилий в вертикальной и горизонтальной плоскостях. Оптимальность приложения усилий.

Рациональное использование внутренних и внешних реактивных сил при выполнении упражнения.

Основные методы оценки технического мастерства в гиревом спорте. Оценка техники выполнения упражнений по траектории, работе мышц, ускорению и скорости движения гирь (гири), по изменению угла в суставах. Рациональные отношения характеристик техники.

Управление системой «гиревик-гиря». Рациональное соотношение кинематики суставных перемещений с траекторией движения гирь (гири). Экономичность движения.

Основные ошибки в технике упражнений. Причины возникновения ошибок. Методические приемы для устранения ошибок.

3.4.7. Методика обучения спортсменов-гиревиков.

Для групп начальной подготовки и спортивно-оздоровительных групп:

Обучение и тренировка – единый процесс. Обучение классическим и специально-вспомогательным упражнениям. Последовательность изучения упражнений и компонентов техники. Физическое развитие занимающихся и эффективность обучения технике. Страховка и самостраховка. Контроль и исправление ошибок.

Для спортивно-оздоровительных групп.

Взаимосвязь обучения и воспитания в процессе тренировки. Влияние общей и специальной физической подготовки на процесс обучения технике.

Использование принципов дидактики в процессе обучения. Этапы становления двигательного навыка. Содержание теоретического и практического материала в период обучения. Расчленение материала в логической последовательности.

Использование технических средств в процессе обучения и контроля за усвоением материала. Приборы срочной информации. Виды срочной информации: зрительные, звуковые и тактильные. Методика исправления ошибок.

Для групп начальной подготовки и спортивно-оздоровительных групп:

Спортивная тренировка как единый педагогический процесс формирования и совершенствования навыков, физических, моральных и волевых качеств занимающихся.

Понятие о тренировочной нагрузке: объем, интенсивность, количество подъемов и упражнений, оптимальный вес гирь (гири), использование специальной экипировки. Методика определения нагрузок. Понятие о тренировочных нагрузках – малых, средних, больших, максимальных.

Понятие о тренировочных циклах – годовых, месячных, недельных. Отдельные тренировочные занятия. Урок как основная форма занятий. Части урока. Разновидности уроков. Эмоциональная составляющая урока.

Для групп учебно-тренировочных.

Понятие о тренировке. Влияние тренировочного процесса на организм занимающихся. Физическая, техническая, тактическая, моральная, волевая и теоретическая подготовка, их взаимосвязь в процессе тренировки. Принципы тренировки: систематичность, непрерывность, всесторонность, постепенное повышение нагрузки, сознательность, учет индивидуальных особенностей организма.

Тренировочные нагрузки. Взаимосвязь объема и интенсивности тренировочной нагрузки в годовых, месячных, недельных циклах и в отдельных тренировках.

Роль больших, средних и малых тренировочных нагрузок. Вариативность как метод построения тренировки. Величина интервала между подходами и занятиями.

Особенности построения тренировочных занятий перед соревнованиями. Применение специальных атрибутов гиревого спорта. Разминка на занятиях и соревнованиях. Количество подходов и вес гирь (гири) в разминке перед соревнованиями.

3.4.8. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

Для всех учебных групп:

Мышечная деятельность – необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Спортивная тренировка как процесс формирования двигательных навыков и решения функциональных возможностей организма.

Понятие о физиологических основах физических качеств, необходимых гиревнику. Понятие о силовой и скоростно-силовой работе. Методы развития силы мышц.

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов кровообращения и дыхания при занятиях гиревым спортом. Продолжительность восстановления физиологических функций организма после различных по величине тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Повторяемость различных по величине физических нагрузок и интервалов отдыха.

Явление равномерного (циклического) дыхания в гиревом спорте. Энергозатраты гиревика.

Понятие о снижении работоспособности, утомлении и восстановлении. Увеличение работоспособности выше исходного уровня (суперкомпенсация). Методы и средства ликвидации утомления и ускорения процессов восстановления: активный отдых, водные процедуры, массаж, питание, витамины, фармакологические средства, система карбонатной загрузки-разгрузки и др.

Характеристика предстартового состояния гиревика в период подготовки и во время соревнований.

3.4.9. Психологическая подготовка.

Для всех учебных групп:

Понятие о психологической подготовке. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсменов. Преодоление трудностей в процессе тренировки и соревнованиях, связанных с большим количеством подъёмов гирь (гири) за отведённый регламент времени. Преодоление отрицательных эмоций перед тренировками и соревнованиями. Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента, психологических особенностей.

Психологическая подготовка до, во время и после соревнований. Участие в соревнованиях – необходимое условие проверки и совершенствования моральных и волевых качеств. Влияние коллектива и тренера на психологическую подготовку спортсмена. Средства и методы совершенствования отдельных психологических качеств.

3.4.10. Правила соревнований, их организация и проведение.

Для групп начальной подготовки спортивно-оздоровительных групп:

Разбор правил соревнований по гиревому спорту. Виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях. Программа. Права и обязанности участников. Требования к специальной экипировке. Представители, тренеры, капитаны команд. Весовые категории и возрастные группы. Порядок взвешивания. Правила выполнения упражнений. Вызов участников на помост.

Соревновательный вес гирь (гири) для различных весовых категорий и возрастных групп спортсменов. Определение личных и командных результатов соревнований. Условия регистрации рекордов.

Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь.

Для учебно-тренировочных групп:

Организация и проведение соревнований по гиревому спорту. Работа главной судейской коллегии. Работа судей и секретарей. Проверка мест соревнований, заявок, судейских документов. Распределение обязанностей между судьями. Взвешивание участников. Требования к экипировке. Процесс судейства. Управление судейской сигнализацией. Медицинское обслуживание соревнований. Работа со зрителями. Информация о ходе соревнований. Проведение торжественного открытия и закрытия соревнований. Награждение призеров соревнований. Отчет о проведенном соревновании. Итоговые протоколы и подведение итогов командной борьбы.

3.4.11. Места занятий. Оборудование и инвентарь.

Для всех учебных групп:

Требования к спортивному залу для занятий гиревым спортом и к подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Покрытие пола, стен, помостов.

Оборудование и инвентарь зала для гиревого спорта:

- гири разные с «шагом» = 1-2 кг от 8 кг до 40 кг;
- гантели разборные;
- гантели разные с «шагом» = 1 кг от 1 кг до 12 кг;
- палки гимнастические;
- станок для кистей;
- станок для спины;
- станок для штанги (приседания, жимы сидя, лёжа);
- штанга разборная 20 кг – 150 кг;
- гимнастическая стенка;
- гимнастическая перекладина;
- гимнастические маты;
- гимнастический ролик;
- гимнастическая магнезия;
- мячи баскетбольные, волейбольные и футбольные;
- весы;
- помосты деревянные и резиновые (разборные);
- динамометр кистевой;
- секундомер;
- наждачная бумага;
- аптечка;
- эспандеры и резиновые жгуты.
- видеоманитофон;
- наглядная агитация;
- методический уголок;
- справочные материалы.

Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря.

3.4.12. Зачётные требования по теоретической подготовке.

Для групп спортивно-оздоровительных:

Значение физической культуры и спорта для подготовки к труду и защите Родины. Зарождение гиревого спорта. Строение организма человека, личная гигиена и закаливание, режим дня и основы самоконтроля. Сведения о технике гиревого спорта, о спортивном снаряжении-гире, об инвентаре и оборудовании зала. Техника безопасности. Ведение дневника спортсмена. Правила выполнения толчка, рывка, толчка по длинному циклу.

Для групп начальной подготовки:

Значение физической культуры и спорта как одного из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан; роль силового троеборья в физическом воспитании. Сведения о некоторых функциях организма человека, о регуляции веса гиревика. Понятие о врачебном контроле для оценки физического развития спортсмена, о влиянии развития отдельных мышц и мышечных групп на технику выполнения упражнений троеборца о средствах общей физической подготовки. Понятие о начальном обучении, тренировочной нагрузке и необходимости ее учета. Правила соревнований по гиревому спорту. Понимание процесса воспитания моральных и волевых качеств спортсмена.

Для групп учебно-тренировочных:

Органы государственного руководства физической культурой и спортом в России. Участие российских гиревиков в чемпионатах мира и Европы. Сведения о влиянии физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека, о питании гиревика, об основах массажа. Методы оценки качества техники выполнения упражнений в гиревом спорте. Средства срочной информации. Принципы тренировки гиревиков и виды планирования. Понятие о тренировочных циклах, о средствах специальной физической подготовки гиревиков.

Для групп высшего спортивного мастерства:

Значение спорта в деле укрепления мира между народами. Воздействие упражнений с отягощениями на развитие силы и других качеств спортсмена. Понятие об энергетической и пластической сущности питания, об энергозатратах гиревиков, о видах спортивного массажа, о самомассаже, о травмах и оказании первой помощи. Определение качества выполнения

упражнений по траектории, ускорению, скорости гирь (гири), использованию экипировки, магнезии. Этапы становления двигательного навыка при обучении, принципы тренировки гиревика. Документы планирования. Снижение работоспособности при утомлении. Комплекс восстановительных мероприятий. Организация и проведение соревнований. Средства и методы развития отдельных психических качеств.

3. 5. Программа практических занятий.

3.5.1. 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).

Обще развивающие упражнения с предметом:

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

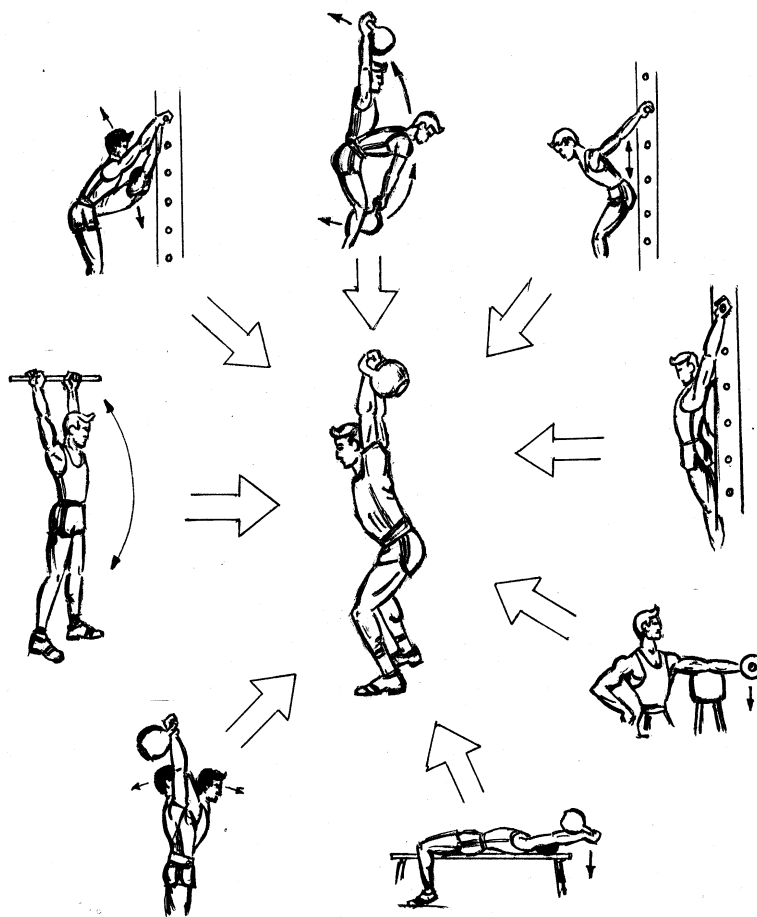


Рис.1. Комплекс специально-подготовительных упражнений для развития подвижности в плечевых и локтевых суставах.

Упражнения на гимнастических снарядах:

- на гимнастической скамейке;
- на канате;
- на гимнастическом козле;
- на кольцах;
- на брусках;
- 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, с метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты.

Плавание:

- для неумеющих плавать – овладение техникой плавания;
- плавание на дистанцию 25, 50, 100 м;
- прыжки, ныряние;
- приемы спасения утопающих.

3.5.2. Специальная физическая подготовка.

3.5.2.1. Изучение терминологии гиревого спорта.

Для всех учебных групп:

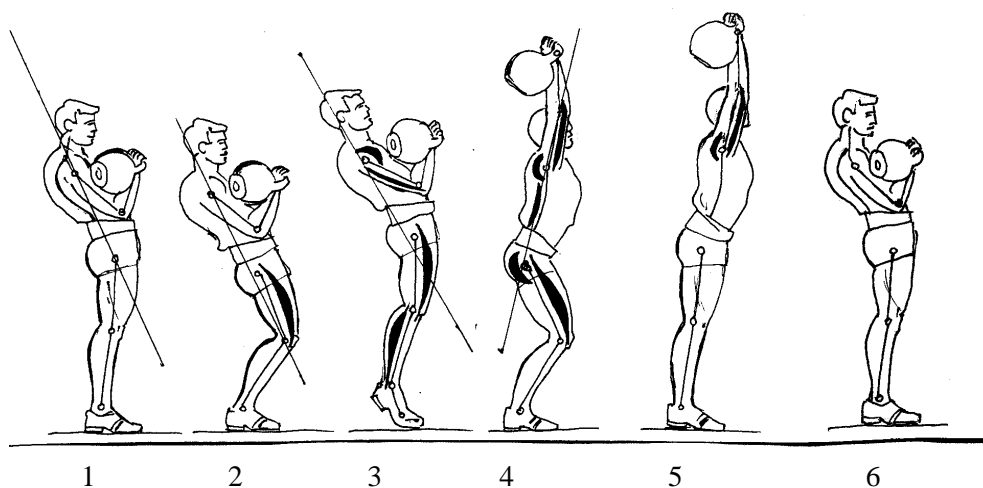


Рис. 2. Техника выполнения упражнения классический толчок двух гирь.

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, коленном 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.

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, коленном 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.

3.5.2.2. Совершенствование техники выполнения упражнений в гиревом спорте.

Для групп начальной подготовки, учебно-тренировочных групп:

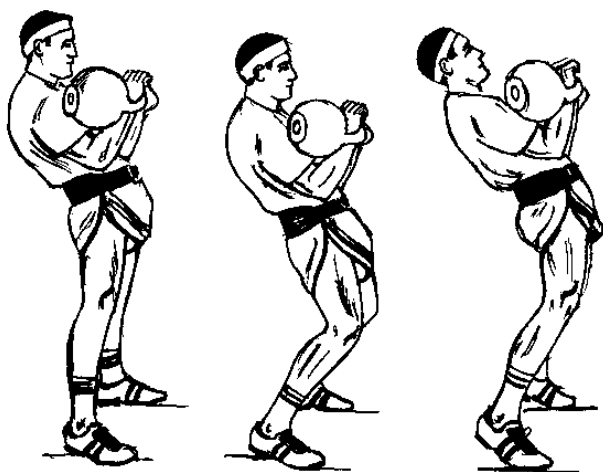


Рис. 3. Граничные позы при обучении толчку гирь от груди: а – исходное положение; б – полуприсед; в – выталкивание (выполнено на основе обработки видеоматериалов выполнения толчка рекордсменом мира Паршовым М.).

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, 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.

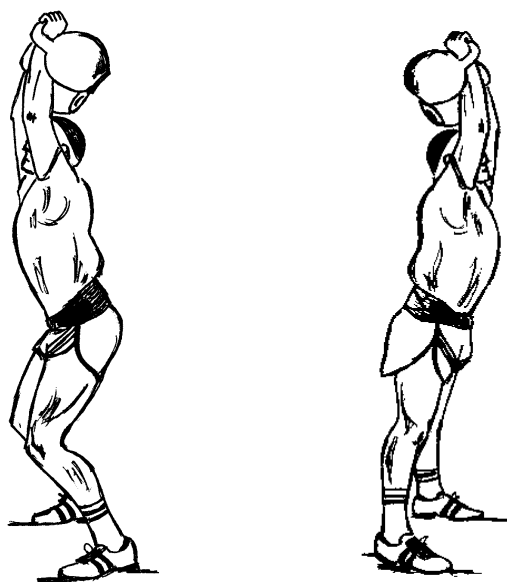


Рис.4. Применение граничных поз на этапе первоначального обучения толчку гирь от груди в фазах: а – подсед; б – фиксация.

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, коленным 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, коленных 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.

3.5.2.3. 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.

3.5.2.4. Развитие специфических качеств гиревика.

Упражнения, используемые на тренировке гиревика:

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

3.5.3. 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 уроки, планируя на них подъемы максимальных весов не только в классических, но и в специально-вспомогательных упражнениях. Особенно это важно для спортсменов, занимающихся в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах.

IV. Организационные и методические указания.

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.

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. 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 групповой урок. Урок по гиревому спорту состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части урока 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.

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 урока): 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 упражнениях. 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 объемы подъёмов гирь. Основная тренировка идет со средними и большими количествами подъёмов гирь.

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

V. 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.