

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ТЕМРЮКСКИЙ РАЙОН

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования д
«Детско-юношеская спортивная школа»
МО Темрюкский район**

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ ПО ГИРЕВОМУ СПОРТУ

**Тема: Программы практических занятий для
тренировочных групп и групп начальной подготовки по
гиревому спорту.**

Автор разработки:

Крюкова Олеся Геннадьевна

- тренер-преподаватель, высшая
квалификационная
категория МБУДО ДЮСШ

г. Темрюк, 2018

Программы практических занятий для тренировочных групп и групп начальной подготовки по гиревому спорту.

Группы 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 1

1 - 2-й годы обучения, подготовительный период сентябрь-июль

Месяцы	Вид подго-товки	Недельный цикл тренировок			
		Кол-во трен-к	Продол-жительность, ч	Метод, интенсивность	Занятие №
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. Интенсивность: в режиме II - 10%	8 или 9, 11, 12
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.	14, 11, 10 или 12

				Интенсивность: в режиме II –25%	
--	--	--	--	---------------------------------	--

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

Месяцы	Вид подготовки	Недельный цикл тренировок			
		Кол-во трен-к	Продол-жительно-сть, ч	Метод, интенсивность	Занятие №
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 программа x2 круга, Интенсивность: в режиме II –30%	8. 9 или 12
Июнь-июль: 40-46 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 x2 круга. Интенсивность: в режиме II –30%	8, или 10, или 13, или 12
Переходный период: июль -август: 47-52 недели, активный отдых, лечебно-профилактические мероприятия					

Таблица 2
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	Занятие №
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 x 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 x 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, 2трен. 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 х2-3круга. Интенсивность: в режиме II –30%	14, 15, 17, 20 или 18
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 х 2-3 круга. Интенсивность: в режиме II - 32%	14, 15 или 18, 16, 20

Продолжение Таблицы 2
3-й год обучения, подготовительный период сентябрь-июль

Месяцы	Вид подго-товки	Недельный цикл тренировок			
		Кол-во трен-к	Продол-жительность, ч	Метод, интенсивность	Занятие №
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: 40-46 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: июль-август: 47-52 недели, активный отдых, лечебно-профилактические мероприятия					

Тренировочные группы.

Основная задача 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 тренировочных групп делится на подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

Таблица 4
1 и 2-й годы обучения, подготовительный период сентябрь-май

Месяцы	Вид подго-товки	Недельный цикл тренировок			
		Кол-во трен-к	Продол-жительность, ч	Метод, интенсивность	Занятие №
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 программа x 2круга, 3-4 трен. кросс или коньки. Интенсивность: в режиме II –40%	14, 20, или 15, 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 x 2-3 круга, 2 трен. кросс или лыжи. Интенсивность: в режиме II –40%	14, 16, 17, 18, 20
Март: 30 неделя,	СП	1	2	Техническая, равномерная. Интенсивность в режиме II-40%	7

весенние каникулы	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 4
1 и 2-й годы обучения, подготовительный период сентябрь-май

Месяцы	Вид подго-товки	Недельный цикл тренировок			
		Кол-во трен-к	Продол-жительность, ч	Метод, интенсивность	Занятие №
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 x 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 x 2-3 круга, Интенсивность: в режиме II –40%	16 или 17, 20
Соревновательный период – июнь-июль, 8 недель (с 40 по 47)					
Июнь-июль: 40-46 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 x3 круга. Интенсивность: в режиме II –40%	15, или 12, 11
Переходный период: июль - август: 47-52 недели, активный отдых, лечебно-профилактические мероприятия					

Таблица 5
3 и 5-й годы обучения, подготовительный период сентябрь-май

Месяцы	Вид подго-товки	Недельный цикл тренировок			
		Кол-во трен-к	Продол-жительность, ч	Метод, интенсивность	Занятие №
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.	14, или

				силовой направленности: I программа х 2 круга. Интенсивность: в режиме II - 50%	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 х 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 х 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 х 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 х 2-3 круга, Интенсивность: в режиме II –45%	14, 15, 16, 17, или 18, 17, или 20

Продолжение Таблицы 5
3 и 5-й годы обучения, подготовительный период сентябрь-май

Месяцы	Вид подго-товки	Недельный цикл тренировок			
		Кол-во трен-к	Продол-жительность, ч	Метод, интенсивность	Занятие №
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 программа x 2-3 круга. Интенсивность: в режиме II - 50%	14, 15 или 18, 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 x 2-3 круга,	16 или 17, 20

				Интенсивность: в режиме II –50%	
Соревновательный период – июнь-июль, 8 недель (с 40 по 46)					
Июнь-июль: 40-46 недели	СП	4	9	Равномерная и переменная, 3 тренировочные технические. Интенсивность в режиме II-50%, III-IV – 1 %.	1, или 2, 3, 4, или 5, 6, или 7
	ОП	2	3	Комбинированная, 2 тренировочные. силовой направленности: III программа х3 круга. Интенсивность: в режиме II –50%	15, или 12, 11
Переходный период: июль-август: 47-52 недели, активный отдых, лечебно-профилактические мероприятия					