

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: Модели тренировочных занятий для групп
начальной подготовки и тренировочных групп
отделения гиревого спорта.**

Автор разработки:

Крюкова Олеся Геннадьевна

- тренер-преподаватель, высшая
квалификационная
категория МБУДО ДЮСШ

г. Темрюк, 2018

Модели тренировочных занятий.

Для групп начальной подготовки

Схема тренировочного занятия (основная часть)

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

Подготовительный период

№ 1.

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

№ 2.

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

№ 3.

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

№ 4.

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

№ 5.

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

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

№ 6.

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

№ 7.

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

№ 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. Ч 1, интенсивность: II зона.
5. Интенсивность упражнения.

№ 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. Ч 2 , интенсивность: II зона.
произвольно
5. Интенсивность упражнения.

№ 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. Ч 2 , интенсивность: II зона.
произвольно
5. Интенсивность упражнения.

№ 11.

1. Комбинированная тренировка, расширение диапазона двигательных навыков
2. Спортивные игры, кросс, лыжи, коньки, общеразвивающие упражнения (ОРУ) – 30 мин.
3. ОРУ интенсивность: I зона, II зона – 10 мин.
4. Технические упражнения.

5. Овладение техническими навыками ОРУ, частичный перенос в гиревой спорт.

№ 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.

№ 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. Ч 2 , интенсивность: II зона.
10 мин.
5. Интенсивность упражнений.

№ 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. Ч 2 , интенсивность: II зона.
10 мин.
5. Интенсивность упражнений.

№ 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.

№ 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).

№ 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.

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

№ 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

№ 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.

№ 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.

№ 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.

№ 4.

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

№ 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.

№ 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.

№ 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.

№ 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 – II-III прогр. Ч 2 , интенсивность: II зона.
10 мин.
5. Интенсивность упражнения.

№ 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.

№ 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.

№ 11.

1. Общая подготовка, силовая выносливость.
2. Кросс, спортивные игры, ОРУ – 30 мин. + силовая подготовка на тренажёрах - 30 мин.
3. ОРУ - интенсивность: I зона.

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

5. Интенсивность упражнений.

№ 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.

№ 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 3

Программы круговых тренировок развития силовой выносливости для 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	15/8	20/12	25/16

	палкой), на расстоянии полступни			
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. —* упражнение выполняется без отягощения.

Модели тренировочных занятий для учебно-тренировочных групп

Схема тренировочного занятия (основная часть)

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

Подготовительный период

№ 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.

№ 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.

№ 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.

№ 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.

№ 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.

№ 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 Ч 5 подх.
произвольно
5. Общая траектория подъёма гирь, техника заброса.

№ 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.

№ 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

№ 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.

№ 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.

№ 11.

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

№ 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.

№ 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. Ч 3 , интенсивность: II зона.
10 мин.
5. Интенсивность упражнений.

№ 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 – II - III прогр. Ч 2-3 , интенсивность: II зона.
10 мин.
5. Интенсивность упражнений.

№ 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.

№ 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.

№ 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.

№ 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.

№ 19.

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

№ 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. Ч 2-3 круга , интенсивность: II зона.
10 мин.
5. Интенсивность упражнений.

№ 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. Ч 3-4 круга , интенсивность: II зона.
10 мин.
5. Интенсивность упражнений.

Соревновательный период

№ 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.

№ 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.

№ 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.

№ 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.

№ 5.

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

№ 6.

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

№ 7.

1. Специальная подготовка (СП), скоростная выносливость, переменная.
2. Классический толчок – 70 мин.
3. Интенсивность: I зона, II зона – 60 мин., темп средний.
4. Переменно – 3-6 мин. Ч 3-4 , интенсивность: III зона.
10 мин.
5. Умение контролировать дыхание при смене темпа.

№ 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.

№ 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.

№ 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.

№ 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 – II - IV прогр. Ч 2 круга , интенсивность: II зона.
10 мин.
5. Интенсивность упражнений.

№ 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 – I - IV прогр. Ч 2 круга , интенсивность: II зона.
10 мин.
5. Перенос силовых качеств на технику гиревого спорта.

№ 13.

1. Общая подготовка, силовая выносливость.
2. Силовая подготовка на тренажёрах – 80-90 мин.
3. Интенсивность: I зона.
4. Силовая подготовка – I - IV прогр. Ч 2 круга Ч 2 круга или
10 мин. 15 мин.
- I - IV прогр. Ч 2-4 круга , интенсивность: II зона.
10 мин
5. Интенсивность упражнений.

№ 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 – 5 - 7 движ. Ч 10 подх. ,
интенсивность: II зона. 10 мин
5. Интенсивность упражнений.

№ 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 7

**Программы круговых тренировок развития силовой выносливости
для 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. –* упражнение выполняется без отягощения.