

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, высшей
квалификационной
категории МБУДО ДЮСШ

г. Темрюк, 2018

Модели тренировочных занятий для групп начальной подготовки

Схема учебно-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 рывок) – 30 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 рывок) – 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 (полурывок) – 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. Протяжка – 30 мин.
3. Интенсивность: I зона, II зона – 20 мин.
4. Технические упражнения, полурывок – 15-20 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 рывок) – 30 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 рывок 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.

№ 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.
5. Интенсивность упражнения.

№ 10.

1. Комбинированная тренировка, силовая выносливость.
2. Толчок по длинному циклу – 20 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.
5. Интенсивность упражнения.

№ 11.

1. Комбинированная тренировка, расширение диапазона двигательных навыков
2. Спортивные игры, кросс, 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.
2. Спортивные игры, ОРУ – 30 мин. + бег – 20 мин.
3. ОРУ интенсивность: I зона, II зона – 10 мин.; кросс – интенсивность: I зона, II зона – 10 мин.
4. Пробежать без остановки 20 мин.
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. × 2 , интенсивность: II зона.
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. × 2 , интенсивность: II зона.
5. Интенсивность упражнений.

№ 15.

1. Общая подготовка, выносливость.
2. Кроссовая подготовка - 30 мин.
3. ОРУ - интенсивность: I зона, II зона – 20 мин.
4. Разучивание техники л/а упражнений.
5. Попеременный способ бега.

№ 16.

1. Общая подготовка, выносливость.
2. Бег- 30 мин.
3. ОРУ - интенсивность: I зона, II зона – 30 мин.
4. Техника л/а упражнений.
5. Прохождение поворотов на скорости (по виражам).

№ 17.

1. Общая подготовка, выносливость.
2. Бег или кросс - 50 мин.
3. ОРУ - интенсивность: I зона, II зона – 30 мин.
4. Закрепление полученных навыков гиревого спорта.
5. Интенсивность упражнений, умение распределить силы на всю тренировку.

№ 18.

1. Общая подготовка, силовая выносливость.
2. Силовая подготовка – 30 мин. + бег 20 мин.
3. Бег или кросс - интенсивность: I зона.
4. Силовая подготовка – II - III прогр. × 2 , интенсивность: II зона.
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 рывок) – 40 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 рывок) – 30 мин.
3. Интенсивность: I зона, II зона – 20 мин.
4. Технические упражнения, жим гирь, фиксация гирь – 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 (рывок) – 30 мин.
3. Интенсивность: I зона.
4. Переменно – 4 мин × 3, интенсивность: II зона, темп низкий

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, полурывок, протяжка – 15-20 раз, 2-3 подхода.
5. Общая траектория подъёма гирь.

№ 6.

1. Специальная подготовка (СП), техническая, владение гирей.
2. Подъём гирь (длинный цикл) – 30 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 – 40 мин.
3. Интенсивность: I зона.
4. Смена темпа.
5. Умение контролировать дыхание при смене темпа.

№ 8.

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

№ 9.

1. Комбинированная тренировка, расширение диапазона двигательных навыков.
2. Спортивные игры, ОРУ – 30 мин. + рывок – 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. × 2, интенсивность: II зона.
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.

Модели тренировочных занятий для учебно-тренировочных групп

Схема учебно-тренировочного занятия

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 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 рывок) – 35 мин.
3. Интенсивность: I зона, II зона – 20-30 мин.
4. Технические упражнения.
5. Общая траектория подъёма гирь, положение гири в различных позициях при рывке.

№ 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 рывок) – 40 мин.
3. Интенсивность: I зона, II зона – 20-30 мин.
4. Технические упражнения, протяжка, полурывок – 20-30 раз, 2-3 подхода.

5. Общая траектория подъёма гирь.

№ 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.
5. Общая траектория подъёма гирь, техника заброса.

№ 7.

1. Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная.
2. Подъём гирь (классический рывок) – 40 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 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, 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 – 30 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. Рывок – 40 мин.
3. Интенсивность: I зона.
4. Переменно – 5 мин. × 4-5, интенсивность II зона.
5. Интенсивность: чередования интенсивной и спокойной работы.

№ 12.

1. Специальная подготовка, скоростная выносливость, переменная.
2. Спортивные игры, ОРУ – 30 мин. + бег – 30 мин.
3. ОРУ интенсивность: I зона, II зона – 10 мин.; бег – интенсивность: I зона, II зона – 10 мин.
4. Пробежать безостановочно 20 минут.
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. × 3, интенсивность: II зона.
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. × 2-3, интенсивность: II зона.
5. Интенсивность упражнений.

№ 15.

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

№ 16.

1. Общая подготовка, расширение диапазона двигательных навыков.
2. Спортивные игры, ОРУ – 50 мин. + кросс - 40 мин.
3. ОРУ и кросс- 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, спортивные игры, 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, спортивные игры, ОРУ - 90-120 мин.
3. Интенсивность: I зона.
4. Равномерно - 40-50 мин × 2, интенсивность: II зона.
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. × 2-3 круга, интенсивность: II зона.
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. × 3-4 круга, интенсивность: II зона.
5. Интенсивность упражнений.

Соревновательный период

№ 1.

1. Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная.
2. Подъём гирь (классический рывок) – 50 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 рывок) – 40 мин.
3. Интенсивность: I зона, II зона – 20-30 мин.
4. Технические упражнения, полурывок, протяжка – 20-30 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 (рывок) – 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. × 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. × 3-4.
5. Интенсивность, чередование интенсивной и спокойной работы.

№ 7.

1. Специальная подготовка (СП), скоростная выносливость, переменная.
2. Классический рывок – 50 мин.
3. Интенсивность: I зона, II зона – 50 мин., темп средний.
4. Переменно – 3-6 мин. × 3-4, интенсивность: III зона.
5. Умение контролировать дыхание при смене темпа.

№ 8.

1. Специальная подготовка, скоростная выносливость, повторная.
2. Классический рывок – 50 мин.
3. Интенсивность: I зона, II зона – 50 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 – 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. × 2 круга, интенсивность: II зона.
5. Интенсивность упражнений.

№ 12.

1. Комбинированная, техническая, равномерная.
2. Силовая подготовка на тренажёрах – 40 мин. + классический рывок – 30 мин.
3. Подъём гирь - интенсивность: I зона, II зона – 30 мин.
4. Силовая подготовка – I - IV прогр. × 2 круга, интенсивность: II зона.
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. × 4 круга или
I - IV прогр. × 2-4 круга, интенсивность: II зона.
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: рывок, интенсивность: II зона- 10 мин.
5. Интенсивность упражнений.

№ 15.

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