

УДК 796/799
ББК 75.712
Г51

Авторы-составители:

И.П. Солодов – президент Всероссийской федерации гиревого спорта, председатель Исполкома Международного союза гиревого спорта;

О.А. Маркиянов – доктор педагогических наук, профессор;

Г.П. Виноградов – доктор педагогических наук, профессор;

С.А. Кириллов – главный тренер сборных команд России, заслуженный тренер РФ, заслуженный мастер спорта РФ;

В.Ф. Тихонов – кандидат педагогических наук, доцент.

Рецензенты:

Ю.Ф. Курамшин – заведующий кафедрой теории и методики физической культуры НГУ им. П.Ф. Лесгафта, д-р пед. наук, профессор, заслуженный работник высшей школы РФ;

В.С. Семенов – директор РГОУ СПО «Чебоксарское училище олимпийского резерва (техникум)», канд. пед. наук, заслуженный тренер РСФСР, СССР;

С.Л. Руднев – заслуженный тренер РФ, мастер спорта России международного класса.

Г51 **Гиревой спорт:** примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / авт.-сост.: И. П. Солодов, О. А. Маркиянов, Г. П. Виноградов, С. А. Кириллов, В. Ф. Тихонов ; Всероссийская федерация гиревого спорта. – М. : Советский спорт, 2010. – 96 с.

ISBN 978-5-9718-0498-7

Примерная программа разработана для организации учебно-тренировочного процесса по гиревому спорту в учреждениях дополнительного образования: детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва (СДЮШОР). Программа включает нормативную и методическую части, практический материал. Содержит учебный материал по основным видам подготовки и его распределение по годам обучения в годичном цикле; данные, характеризующие объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, а также методические рекомендации по их выполнению, контрольные упражнения и нормативы.

УДК 796/799
ББК 75.712

- © Солодов И. П., Маркиянов О. А., Виноградов Г. П., Кириллов С. А., Тихонов В. Ф., 2010
© Оформление. ОАО «Издательство «Советский спорт»», 2010

ISBN 978-5-9718-0498-7

ВВЕДЕНИЕ

Программа для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) по гиревому спорту разработана на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ Министерства образования Российской Федерации. Материал разработан в соответствии с Законом Российской Федерации от 22.08.1996 г. № 3266-1 «Об образовании», Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ 2007 г. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Использованы положения Типового плана-проекта учебной программы для спортивных школ, согласно Приказа Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму от 28.06.2001 г. № 390 «Об утверждении типового плана-проекта учебной программы для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и УОР)», а также методических рекомендаций по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации (письмо Федерального агентства по физической культуре и спорту от 12.12.2006 г. № СК-02-10/3685).

Подготовка спортсменов-гиревиков высокого класса является частью единой системы образования, главная цель которой – воспитание гармонично развитого человека.

Программа включает нормативную и методическую части и содержит рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки спортсменов-гиревиков. Учебный материал изложен по этапам: начальной подготовки, учебно-тренировочного и совершенствования спортивного мастерства.

Программа отражает основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов: комплексность, преемствен-

Содержание

Введение	3
1. Нормативная часть	6
1.1. Этап начальной подготовки (НП)	6
1.2. Учебно-тренировочный этап (УТ)	7
1.3. Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)	8
2. Методическая часть	18
2.1. Организационно-методические основы планирования	19
2.2. Связь этапов подготовки с сенситивными периодами	21
2.3. Учебный план	25
2.4. План годового цикла подготовки	26
2.5. Общие основы обучения и тренировки	44
2.5.1. Общие принципы системы физического воспитания	44
2.5.2. Принципы обучения и тренировки	45
2.5.3. Специфические принципы спортивной тренировки	49
2.6. Основы технической подготовки	52
2.6.1. Основные факторы, определяющие технику движений в гиревом спорте	54
2.6.2. Движения, выполняемые при подъеме гирь	56
2.6.3. Влияние анатомического строения тела человека на технику поднимания гирь	57
2.6.4. Влияние физиологических функций организма человека на технику подъема гирь	59
2.7. Средства и методы спортивной тренировки	60

Содержание	93
2.7.1. Средства тренировки	60
2.7.2. Методы тренировки	65
2.7.3. Система занятий в гиревом спорте	71
2.8. Тактика выступления на соревнованиях	72
2.9. Восстановительные мероприятия и профилактика травматизма	74
2.10. Теоретическая подготовка	76
Темы для теоретической подготовки	78
2.11. Педагогический контроль	82
2.12. Медицинское обеспечение и контроль	83
2.13. Инструкторская и судейская практика	85
2.14. Психологическая подготовка и воспитательная работа	86
Литература	90