

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.

## Содержание

### Введение

#### 1. Нормативная часть

- 1.1. Этап начальной подготовки (НП)
- 1.2. Учебно-тренировочный этап (УТ)
- 1.3. Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

#### 2. Методическая часть

- 2.1. Организационно-методические основы планирования
- 2.2. Связь этапов подготовки с сенситивными периодами
- 2.3. Учебный план
- 2.4. План годичного цикла подготовки
- 2.5. Общие основы обучения и тренировки
  - 2.5.1. *Общие принципы системы физического воспитания*
  - 2.5.2. *Принципы обучения и тренировки*
  - 2.5.3. *Специфические принципы спортивной тренировки*
- 2.6. Основы технической подготовки
  - 2.6.1. *Основные факторы, определяющие технику движений в гиревом спорте*
  - 2.6.2. *Движения, выполняемые при подъеме гирь*
  - 2.6.3. *Влияние анатомического строения тела человека на технику поднимания гирь*
  - 2.6.4. *Влияние физиологических функций организма человека на технику подъема гирь*
- 2.7. Средства и методы спортивной тренировки
  - 2.7.1. *Средства тренировки*
  - 2.7.2. *Методы тренировки*
  - 2.7.3. *Система занятий в гиревом спорте*
- 2.8. Тактика выступления на соревнованиях
- 2.9. Восстановительные мероприятия и профилактика травматизма
- 2.10. Теоретическая подготовка

#### Темы для теоретической подготовки

- 2.11. Педагогический контроль
- 2.12. Медицинское обеспечение и контроль
- 2.13. Инструкторская и судейская практика
- 2.14. Психологическая подготовка и воспитательная работа

#### Литература