Министерство образования Республики Беларусь

Учреждения образования
«Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины»

Н.Г. КУЗЕНЕК, Л.А.ЛАПИЦКАЯ

«ГИРЕВОЙ СПОРТ»

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф.СКОРИНЫ

Гомель
2011
УО «ГГУ им.Ф.Скорины»

Министерство образования Республики Беларусь

Учреждения образования
«Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины»

Н.Г. КУЗЕНЕК, Л.А.ЛАПИЦКАЯ

Физическое воспитание
практическое пособие по разделу
«ГИРЕВОЙ СПОРТ»

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф.СКОРИНЫ

Гомель
2011
УО «ГГУ им.Ф.Скорины»

УДК 796. 41 (075. 8)
ББК 75. 6 я 73
Ф 241

Составители: Н. Г. Кузенёк, Л. А. Лапицкая

Рецензент:
кафедра физического воспитания и спорта учреждения образования «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»

Рекомендовано к изданию научно-методическим советом учреждения образования «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины» “ … ” …… 2011 года, протокол № .. .

Кузенёк Н.Г.
Ф241 Физическое воспитание: практическое пособие по разделу «Гиревой спорт» / Авт.-сост.: Н.Г.Кузенёк, Л.А.Лапицкая; М-во обр. РБ, Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2011. – 40 с.

Практическое пособие посвящено вопросам занятий гиревым спортом с целью повышения уровня физического развития.
Практическое пособие предназначено для студентов основного и спортивного учебных отделений высших учебных заведений.

УДК 796. 41 (075. 8)
ББК 75. 6 я 73

© Кузенёк Н.Г., Лапицкая Л.А. 2011
©УО«Гомельский государственный университет им.Ф.Скорины», 2011

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение……..……..……4
1. Основные компоненты физической подготовки
и особенности тренировки……5
2. Конспекты по гиревому спорту……6
Литература……..……37

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф.СКОРИНЫ

ВВЕДЕНИЕ

Сегодня, больше чем когда либо прежде, физическая культура и спорт играют ключевую роль в жизни миллионов людей. Они участвуют в различных видах спорта - спорте высших достижений; спорте для всех, спорте, являющемся приятным времяпрепровождением, обеспечивающим интерес тех, чья повседневная работа монотонна; спорте, как разгрузка и восстановление сил у тех, чья работа тяжела и ответственна; спорте, созданном для того, чтобы обеспечить здоровье и физические качества или помочь реабилитации после травм и заболеваний. В этой череде в последние годы все большую популярность завоевывает один из народных видов спорта гиревой.

Гиревой спорт - наиболее общедоступный народный вид спорта, имеет крепкие корни в Белоруссии и в странах СНГ, является составной частью народных праздников, спартакиад в учебных заведениях и в производственных коллективах.

Целенаправленные занятия гиревым спортом способствуют развитию таких важных качеств, как сила, силовая выносливость, настойчивость и упорство в достижении поставленной цели, решительность и уверенность в своих силах, необходимых в учебе, труде, воинской службе. Кроме того, регулярные занятия гиревым спортом формируют красивую осанку, подтянутость, строевую выправку. Все это в целом и предопределяет то высокое место и значение, придаваемое занятиям гиревым спортом, в особенности, в сельских районах учебных заведениях и вооруженных силах страны.

Одним из важнейших преимуществ гиревого спорта перед многочисленными видами спорта, и физкультурно-оздоровительной деятельности является его общедоступность. Заниматься с гирями можно практически везде - дома, на производстве, в рабочем кабинете.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

ОСНОВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВКИ

Спортивная тренировка есть не что иное, как одно из важнейших средств «изменения собственной природы». Физические упражнения, спортивная тренировка существенно изменяют функции организма. При тренировке с гирями приспособительная реакция организма к нагрузкам выражается в росте скелетной мускулатуры увеличении силы, повышении силовой выносливости.

Задачи тренировки:

- повышение разносторонней физической подготовленности и работоспособности;
- овладение совершенной техникой упражнений и достижение высоких спортивных результатов;
- развитие необходимых физических качеств: силы и силовой выносливости до уровня необходимого для достижения высоких результатов;
- целенаправленное воспитание психических и морально-волевых качеств, обеспечивающих максимальную концентрацию усилий спортсменов в необходимые моменты тренировок и соревнований;
- приобретение теоретических знаний, тренировочного и соревновательного опыта, позволяющих наиболее рационально строить тренировку и избирать правильную тактику во время соревнований.

Тренировка гиревиков должна осуществляться круглогодично. При проведении тренировки должны соблюдаться дидактические принципы сознательности, активности, наглядности, систематичности, постепенности, доступности и прочности. Степень нагрузки, содержание тренировки зависят от периода тренировки, задач и контингента занимающихся.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

КОНСПЕКТЫ ПО ГИРЕВОМУ СПОРТУ

Занятие № 1

15-30’

1. Построение, расчет, рапорт
2. Сообщение задач урока:
   1) Совершенствование техники толчка
   2) Совершенствование техники рывка гирь. Общеразвивающие упражнения на месте, спец упражнения.

90-105’

Ход урока:

1. совершенствование техники толчка $\frac{16}{10}$ 2
2. совершенствование техники рывка гирь $\frac{16}{10}$ 2
3. приседания $\frac{50\%}{4}$ 4
4. жим штанги лежа $\frac{50\%}{4}$ 4
5. хождение с гирями на пр. руках $\frac{16}{15}$ 3

10-20’

6. упражнения для брюшного пресса

Занятие № 2

15-30’

1. Построение, расчет, рапорт
2. Сообщение задач урока:
   1) Совершенствование техники жима гирь
   2) Совершенствование техники рывка гирь. Общеразвивающие упражнения на месте, спец упражнения.

90-105’

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф.СКОРИНЫ

Ход урока:

1. совершенствование техники рывка $\frac{16}{3'}$ $\frac{20}{2'}$

2. совершенствование техники жима гирь $\frac{16-20}{8-10}$ р

3. приседания $\frac{50\%}{3}$ 4

4. наклоны со штангой на плечах $\frac{50\%}{4}$ 4

5. толчковый швунг гирь $\frac{28}{8}$ 2 10-20’

6. подтягивание на перекладине 8-10-8 р

Занятие № 3

15-30’

1. Построение, расчет, рапорт
2. Сообщение задач урока:
   1) Совершенствование техники толчка
   2) Совершенствование техники рывка гирь. Общеразвивающие упражнения на месте, спец упражнения.

90-105’

Ход урока:

1. совершенствование техники толчка $\frac{16}{3'}$

2. совершенствование техники рывка гирь $\frac{16}{3'}$

3. приседания со штангой на плечах $\frac{60\%}{4}$ 4

4. жим штанги лежа $\frac{50\%}{4}$ 4

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф.СКОРИНЫ

5. жимовой швунг $\frac{16-20}{10-8}$ р10-20’
6. отжимания на брусьях 6-8-6 р

Занятие № 4

15-30’

1. Построение, расчет, рапорт
2. Сообщение задач урока:
   1) Совершенствование техники толчка
   2) Совершенствование техники рывка гирь. Общеразвивающие упражнения на месте, спец упражнения.

90-105’

Ход урока:

1. совершенствование техники толчка $\frac{16}{2,5'}$ 2
2. совершенствование техники рывка гирь $\frac{16}{2'}$ 2
3. приседания со штангой на плечах $\frac{50\%}{4}$ 4 $\frac{60\%}{3}$ 2
4. жим штанги лежа $\frac{60\%}{3}$ 4
5. толчковый швунг гирь $\frac{16}{8}$ 2 $\frac{20}{6}$

10-20’

6. упражнения для брюшного пресса

Занятие № 5

15-30’

1. Построение, расчет, рапорт
2. Сообщение задач урока:
   1) Совершенствование техники толчка
   2) Совершенствование техники рывка гирь. Общеразвивающие упражнения на месте, спец упражнения.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф.СКОРИНЫ

90-105’

Ход урока:

1. совершенствование техники толчка $\frac{16}{5'}$

2. совершенствование техники рывка гирь $\frac{16}{4'}$

3. приседания со штангой на плечах $\frac{50\%}{4}$ 2 $\frac{60\%}{3}$ 4

4. наклоны со штангой на плечах $\frac{160\%}{3}$ 5

5. хождение с гирями на пр. руках $\frac{16}{15}$ $\frac{20}{10}$ 2

10-20’

6. подтягивание на перекладине 7-9-7 р

Занятие № 6

15-30’

1. Построение, расчет, рапорт
2. Сообщение задач урока:
   1) Совершенствование техники жима гирь.
   2) Совершенствование техники рывка гирь. Общеразвивающие упражнения на месте, спец упражнения.

90-105’

Ход урока:

1. совершенствование техники жима гирь $\frac{16 \cdot 20 \cdot 16}{8-10}$ р

2. совершенствование техники рывка гирь $\frac{16-20 \cdot 24}{2'}$ 2

3. приседания со штангой на плечах $\frac{60\%}{5}$ 4

4. наклоны со штангой на плечах $\frac{160\%}{5}$ 4

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф.СКОРИНЫ

5. . толчковый швунг гирь $\frac{20}{20}$ 3

10-20’

1. отжимания на брусьях 8-10-8 р

Занятие № 7

15-30’

1. Построение, расчет, рапорт
2. Сообщение задач урока:
   1) Совершенствование техники толчка
   2) Совершенствование техники рывка гирь. Общеразвивающие упражнения на месте, спец упражнения.

90-105’

Ход урока:

1. совершенствование техники толчка $\frac{16}{3,5'}$ 2

2. совершенствование техники рывка гирь $\frac{16}{3'}$ 2

3. приседания со штангой на плечах $\frac{50\%}{3}$ 4

4. наклоны со штангой $\frac{60\%}{6}$ 3

5. жимовой швунг гирь $\frac{16}{10}\frac{20}{8}$ 2

10-20’

6. упражнения для брюшного пресса

Занятие № 8

1. Построение, расчет, рапорт
2. Сообщение задач урока :

1) Совершенствование техники толчка

2) Совершенствование техники рывка гирь. Общеразвивающие упражнения на месте, спец упражнения.

90-105’

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Ход урока:

1. совершенствование техники толчка $\frac{16}{7'}$

2. совершенствование техники рывка гирь $\frac{16}{60-70p}$

3. приседания $\frac{50\%}{4}$ 2 $\frac{60\%}{3}$ 2 $\frac{70\%}{2}$ 2

4. жим штангой лежа $\frac{60\%}{3}$ 5

5. хождение с гирями на пр. руках $\frac{20}{10'}$ 3

10-20’

6 . подтягивание на перекладине 8-10-8 р

Занятие № 9

15-30’

1. Построение, расчет, рапорт
2. Сообщение задач урока:
   1) Совершенствование техники жима гирь.
   2) Совершенствование техники рывка гирь. Общеразвивающие упражнения на месте, спец упражнения.

90-105’

Ход урока:

1. совершенствование техники жима гирь $\frac{16\cdot 20\cdot 24}{8-10p}$ 2

2. совершенствование техники рывка гирь $\frac{16\cdot 20\cdot 24\cdot 20}{1'}$

3. приседания $\frac{60\%}{3}$ 5

4. наклоны со штангой (стан) $\frac{60\%}{6}$ 3

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф.СКОРИНЫ

5. выпрыгивание с гирями $\frac{20}{10'}$ 3

10-20’

6. упражнения для брюшного пресса

Занятие № 10

15-30’

1. Построение, расчет, рапорт
2. Сообщение задач урока:
   1) Совершенствование техники толчка
   2) Совершенствование техники рывка гирь. Общеразвивающие упражнения на месте, спец упражнения.

90-105’

Ход урока:

1. совершенствование техники толчка $\frac{16}{4,5}$ 2

2. совершенствование техники рывка гирь $\frac{16}{4'}$ 2

3. приседания $\frac{60\%}{3}$ 4

4. жим штанги лежа $\frac{60\%}{3}$ 2 $\frac{70\%}{2}$ 2

5. хождение с гирями на пр. руках $\frac{20}{10'}$ 3

10-20’

6. упражнения для брюшного пресса

Занятие № 11

15-30’

1. Построение, расчет, рапорт
2. Сообщение задач урока:
   1) Совершенствование техники жима гирь.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

2) Совершенствование техники рывка гирь. Общеразвивающие упражнения на месте, спец упражнения.

90-105’

Ход урока:

1. совершенствование техники жима гирь $\frac{16 \cdot 20 \cdot 24}{6-8p}$ 2

2. совершенствование техники рывка гирь $\frac{16 \cdot 20 \cdot 24 \cdot 20}{1'}$

3. приседания $\frac{70\%}{3}$ 5

4. наклоны со штангой $\frac{70\%}{3}$ 2 $\frac{80\%}{2}$ 2

5. жимовой швунг $\frac{20}{4}$ 3

10-20’

6. подтягивание на перекладине 10-12-10 р

Занятие № 12

15-30’

1. Построение, расчет, рапорт
2. Сообщение задач урока:
   1) Совершенствование техники толчка
   2) Совершенствование техники рывка гирь. Общеразвивающие упражнения на месте, спец упражнения.

90-105’

Ход урока:

1. совершенствование техники толчка $\frac{16}{10'}$ (прикидка)

2. совершенствование техники рывка гирь $\frac{16}{10'}$ (прикидка)

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф.СКОРИНЫ

3. жим штанги лежа $\frac{60\%}{3}$ 4

4. наклоны (стан.) $\frac{80\%}{4}$ 3

10-20’

5. упражнения для брюшного пресса

Занятие № 13

15-30’

1. Построение, расчет, рапорт
2. Сообщение задач урока:
   1) Совершенствование техники толчка
   2) Совершенствование техники рывка гирь. Общеразвивающие упражнения на месте, спец упражнения.

90-105’

Ход урока:

1. совершенствование техники толчка $\frac{16}{3'}\frac{16}{12p}$ 2

2. совершенствование техники рывка гирь $\frac{16}{3'}\frac{16}{15}$ 2

3. приседания $\frac{50\%}{4}$ $\frac{60\%}{3}$ $\frac{70\%}{2}$ $\frac{80\%}{1}$ 2

4. жим шт. лежа $\frac{50\%}{4}$ $\frac{60\%}{3}$ $\frac{70\%}{2}$ $\frac{80\%}{1}$

5. хождение с 2 гирями на пр. руках $\frac{20}{4}$ 3

10-20’

6 . отжимания на брусьях 10-15-10 р

Занятие № 14

15-30’

1. Построение, расчет, рапорт
2. Сообщение задач урока:

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

1) Совершенствование техники толчка
2) Совершенствование техники рывка гирь. Общеразвивающие упражнения на месте, спец упражнения.

90-105’

Ход урока:

1. совершенствование техники толчка $\frac{16}{3'}\frac{16}{2'}$ 2
2. совершенствование техники рывка гирь $\frac{16}{3'}\frac{16}{2'}$ 2
3. приседания $\frac{70\%}{3}$ 4
4. наклоны со штангой на плечах $\frac{70\%}{3}$ 4

5.жимовой швунг $\frac{16\cdot 20}{10p}\frac{24}{6p}$ 3

10-20’

5. подтягивание на перекладине 11-13-10 р

Занятие № 15

15-30’

1. Построение, расчет, рапорт
2. Сообщение задач урока:
   1) Совершенствование техники жима гирь.
   2) Совершенствование техники рывка гирь. Общеразвивающие упражнения на месте, спец упражнения.

90-105’

Ход урока:

1. совершенствование техники жима гирь $\frac{16\cdot 20\cdot 24}{6-8p}$ 2

2. совершенствование техники рывка гирь $\frac{16\cdot 20\cdot 24\cdot 20}{1'}$

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф.СКОРИНЫ

3. приседания $\frac{60\%}{3}$ 5

4. наклоны со шт. (стан.) $\frac{70\%}{6}$ 3

5. толчковый швунг $\frac{16}{10}$ $\frac{20}{10}$ $\frac{24}{10}$

10-20’

6. упражнения для брюшного пресса

Занятие № 16

15-30’

1. Построение, расчет, рапорт
2. Сообщение задач урока:
   1) Совершенствование техники толчка
   2) Совершенствование техники рывка гирь. Общеразвивающие упражнения на месте, спец упражнения.

90-105’

Ход урока:

1. совершенствование техники толчка $\frac{16}{3'}$ $\frac{20}{3'}$
2. совершенствование техники рывка гирь $\frac{16}{3'}$ $\frac{20}{3'}$
3. приседания $\frac{70\%}{4}$ 4
4. наклоны со штангой на плечах $\frac{70\%}{5}$ 4
5. хождение с гирями на пр. руках $\frac{16}{10}$ $\frac{20}{10}$ 2

10-20’

6. подтягивание на перекладине 10-13-10 р

Занятие № 17

15-30’

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф.СКОРИНЫ

1. Построение, расчет, рапорт
2. Сообщение задач урока:
   1) Совершенствование техники толчка
   2) Совершенствование техники рывка гирь. Общеразвивающие упражнения на месте, спец упражнения.

90-105’

Ход урока:

1. совершенствование техники толчка $\frac{16}{3'}\ \frac{20}{3'}\ 2$

2. совершенствование техники рывка гирь $\frac{16}{3'}\ \frac{20}{25'}\ 2$

3. приседания $\frac{80\%}{2}\ 4$

4. жим со шт. лежа $\frac{80\%}{2}\ 4$

5. толчковый швунг $\frac{16}{10}\ \frac{20}{8}\ \frac{24}{6}$

10-20’

6.отжимания на брусьях 12-13-10 р

Занятие № 18

15-30’

1. Построение, расчет, рапорт
2. Сообщение задач урока :
   1) Совершенствование техники жима гирь
   2) Совершенствование техники рывка гирь. Общеразвивающие упражнения на месте, спец упражнения.

90-105’

Ход урока:

1. совершенствование техники жима гирь $\frac{16 \cdot 20 \cdot 24}{6-8p}\ 2$

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

2. совершенствование техники рывка гирь $\frac{16 \cdot 20 \cdot 24}{2'}$

3. наклоны со штангой (стан.) $\frac{70\%}{6}$ 3

4. толчковый швунг $\frac{16}{10}$ $\frac{20}{8}$ $\frac{24}{6}$

10-20’

5. упражнения для брюшного пресса

Занятие № 19

15-30’

1. Построение, расчет, рапорт
2. Сообщение задач урока:
   1) Совершенствование техники толчка
   2) Совершенствование техники рывка гирь. Общеразвивающие упражнения на месте, спец упражнения.

90-105’

Ход урока:

1. совершенствование техники толчка $\frac{16}{3'}$ $\frac{20}{5'}$

2.совершенствование техники рывка гирь $\frac{16}{3'}$ $\frac{20}{4'}$

3. приседания $\frac{70\%}{3}$ 5

4 наклоны со штангой $\frac{70\%}{5}$ 4

5. хождение с 2 гирями на пр. руках $\frac{16}{10}$ $\frac{20}{10}$ $\frac{24}{10}$

10-20’

6. подтягивание на перекладине 13-15-10 р

Занятие № 20

15-30’

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф.СКОРИНЫ

1. Построение, расчет, рапорт
2. Сообщение задач урока:
   1) Совершенствование техники толчка
   2) Совершенствование техники рывка гирь. Общеразвивающие упражнения на месте, спец упражнения.

90-105’

Ход урока:

1. совершенствование техники толчка $\frac{16}{3'}\frac{20}{3{,}5'}$ 2

2. совершенствование техники рывка гирь $\frac{16}{3'}\frac{20}{35p}$ 2

3. приседания $\frac{60\%}{3}$ 2 $\frac{70\%}{2}$ 2

4. наклоны со штангой (стан.) $\frac{70\%}{6}$ 3

5. толчковый швунг $\frac{20}{10'}$ 2 $\frac{24}{10'}$

10-20’

6. отжимания на брусьях

Занятие № 21

15-30’

1. Построение, расчет, рапорт
2. Сообщение задач урока:
   1) Совершенствование техники жима гирь
   2) Совершенствование техники рывка гирь. Общеразвивающие упражнения на месте, спец упражнения.

90-105’

Ход урока:

1. совершенствование техники жима гирь $\frac{16\cdot 20\cdot 16}{10p}$ 2

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

2. совершенствование техники рывка гирь $\frac{16 \cdot 20 \cdot 24 \cdot 20}{1'}$

3. приседания $\frac{60\%}{3}$ 2 $\frac{70\%}{2}$ 2 $\frac{80\%}{1}$ 2

4. наклоны со шт. $\frac{80\%}{3}$ 4

5. жимовой швунг $\frac{16}{10}$ $\frac{20}{8}$ $\frac{24}{6}$

10-20’

6. упражнения для брюшного пресса

Занятие № 22

15-30’

1. Построение, расчет, рапорт
2. Сообщение задач урока:
   1) Совершенствование техники толчка
   2) Совершенствование техники рывка гирь. Общеразвивающие упражнения на месте, спец упражнения.

90-105’

Ход урока:

1. совершенствование техники толчка $\frac{16}{3'}$ $\frac{20}{7'}$

2.совершенствование техники рывка гирь $\frac{16}{3'}$ $\frac{20}{50-60p}$

3. толчковый швунг $\frac{16}{10}$ $\frac{20}{10}$ $\frac{24}{10}$

4. жим шт. лежа $\frac{70\%}{3}$ 5

5. хождение с 2 гирями на пр. руках $\frac{16}{10}$ $\frac{20}{10}$ $\frac{24}{10}$

10-20’

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф.СКОРИНЫ

6. подтягивание на перекладине 12-15-10 р

Занятие №23

15-30’

1. Построение, расчет, рапорт
2. Сообщение задач урока:
   1) Совершенствование техники толчка
   2) Совершенствование техники рывка гирь. Общеразвивающие упражнения на месте, спец упражнения.

90-105’

Ход урока:

1. совершенствование техники толчка $\frac{16}{3'}\frac{20}{7'}$

2.совершенствование техники рывка гирь $\frac{16}{3'}\frac{20}{50-60p}$

3. приседания $\frac{70\%}{2}$ 4

4. наклоны со штангой на плечах $\frac{70\%}{3}$ 4

5. хождение с гирями на пр. руках $\frac{16}{10}\frac{20}{10}\frac{24}{10}$

10-20’

6. отжимания на брусьях 12-17-12р

Занятие № 24

15-30’

1. Построение, расчет, рапорт
2. Сообщение задач урока:
   1) Совершенствование техники жима гирь.
   2) Совершенствование техники рывка гирь. Общеразвивающие упражнения на месте, спец упражнения.

90-105’

Ход урока:

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

1. совершенствование техники жима гирь $\frac{16 \cdot 20 \cdot 24}{6-8p}$ 2

2. совершенствование техники рывка гирь $\frac{16 \cdot 20 \cdot 24 \cdot 20}{1'}$

3. приседания $\frac{20}{4}$ 3

4. выпрыгивание с гирями $\frac{20}{10}$ 3

10-20’

5. упражнения для брюшного пресса

Занятие № 25

15-30’

1. Построение, расчет, рапорт
2. Сообщение задач урока:
   1) Совершенствование техники толчка
   2) Совершенствование техники рывка гирь. Общеразвивающие упражнения на месте, спец упражнения.

90-105’

Ход урока:

1. совершенствование техники толчка $\frac{16}{3'}\frac{20}{4{,}5'}$ 2

2.совершенствование техники рывка гирь $\frac{16}{3'}\frac{20}{4'}$ 2

3. приседания со шт. на пл. $\frac{70\%}{3}$ 5

4. наклоны со шт на пл. $\frac{70\%}{6}$ 3

5. приседания с гр. вр.хв. $\frac{20}{4}$ 3

10-20’

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф.СКОРИНЫ

Занятие № 26

15-30’

1. Построение, расчет, рапорт
2. Сообщение задач урока:
   1) Совершенствование техники толчка
   2) Совершенствование техники рывка гирь. Общеразвивающие упражнения на месте, спец упражнения.

90-105’

Ход урока:

1. совершенствование техники толчка $\frac{16}{3'}\frac{20}{9'}$

2.совершенствование техники рывка гирь $\frac{16 \cdot 20}{3' \; 70-80p}$

3. жим шт. лежа $\frac{70\%}{3}$ 4

4. прыжки в длину с места 5-6 р

10-20’

5. отжимания на брусьях 12-17-10 р

Занятие № 27

15-30’

1. Построение, расчет, рапорт
2. Сообщение задач урока:
   1) Совершенствование техники жима гирь.
   2) Совершенствование техники рывка гирь. Общеразвивающие упражнения на месте, спец упражнения.

90-105’

Ход урока:

1. совершенствование техники жима гирь $\frac{16 \cdot 20 \cdot 24}{6-8p}$ 2

2. совершенствование техники рывка гирь $\frac{16 \cdot 20 \cdot 24 \cdot 20}{1'}$

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

3. приседания $\frac{60\%}{4}$ 2 $\frac{70\%}{3}$ 2

4. наклоны со штангой на плечах $\frac{60\%}{4}$ 4

5.приседание с гирями на пр. руках $\frac{20}{4}$ 3

10-20’

6. упражнения для брюшного пресса

Занятие № 28

15-30’

1. Построение, расчет, рапорт
2. Сообщение задач урока:
   1) Совершенствование техники толчка
   2) Совершенствование техники рывка гирь. Общеразвивающие упражнения на месте, спец упражнения.

90-105’

Ход урока:

1. совершенствование техники толчка $\frac{16 \cdot 20}{3'}$ $\frac{24}{2'}$ 2

2.совершенствование техники рывка гирь $\frac{16 \cdot 20}{2'}$ $\frac{24}{2'}$ 2

3. приседания $\frac{60\%}{3}$ 4

4. жим штанги лежа $\frac{60\%}{4}$ 4

10-20’

5. подтягивание на перекладине 10-15-10 р

Занятие № 29

15-30’

1. Построение, расчет, рапорт
2. Сообщение задач урока:

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф.СКОРИНЫ

1) Совершенствование техники толчка
2) Совершенствование техники рывка гирь. Общеразвивающие упражнения на месте, спец упражнения.

90-105’

Ход урока:

1. совершенствование техники толчка $\frac{16 \cdot 20}{3'} \frac{24}{5'}$

2. совершенствование техники рывка гирь $\frac{16 \cdot 20}{2'} \frac{24}{35-40p}$

3. жим шт. лежа $\frac{60\%}{4}$ 4

4. наклоны со штангой на плечах $\frac{70\%}{3}$ 5

10-20’

5. отжимания на брусьях 10-15-10 р

Занятие № 30

15-30’

1. Построение, расчет, рапорт
2. Сообщение задач урока:
   1) Совершенствование техники жима гирь.
   2) Совершенствование техники рывка гирь. Общеразвивающие упражнения на месте, спец упражнения.

90-105’

Ход урока:

1. совершенствование техники жима гирь $\frac{16 \cdot 20 \cdot 24}{6-8p}$ 2

2. совершенствование техники рывка гирь $\frac{16 \cdot 20 \cdot 24 \cdot 20}{1'}$

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф.СКОРИНЫ

3. приседания $\frac{70\%}{3}$ 5

4. жим шт. лежа $\frac{70\%}{3}$ 4

10-20’

5.упражнения для брюшного пресса

Занятие № 31

15-30’

1. Построение, расчет, рапорт
2. Сообщение задач урока:
   1) Совершенствование техники толчка гирь.
   2) Совершенствование техники рывка гирь. Общеразвивающие упражнения на месте, спец упражнения.

90-105’

Ход урока:

1. совершенствование техники толчка $\frac{16 \cdot 20}{3'}\frac{24}{5'}$

2. совершенствование техники рывка гирь $\frac{16 \cdot 20}{2'}\frac{24}{35-40p}$

3. приседания $\frac{60\%}{4}$ 4

4. наклоны со штангой на плечах $\frac{60\%}{6}$ 4

5. приседание с гирями на пр. руках $\frac{20}{4}$ 3

10-20’

6. подтягивание на перекладине 10-8-10 р

Занятие № 32

15-30’

1. Построение, расчет, рапорт

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

2. Сообщение задач урока :
   1) Совершенствование техники толчка гирь.
   2) Совершенствование техники рывка гирь. Общеразвивающие упражнения на месте, спец упражнения.

90-105’

Ход урока:

1. совершенствование техники толчка $\frac{16 \cdot 20}{3'}\ \frac{24}{7'}$

2. совершенствование техники рывка гирь $\frac{16 \cdot 20}{2'}\ \frac{24}{50-60p}$

3. приседания со штангой на груди $\frac{60\%}{3}\ 4$

4. наклоны со штангой на плечах $\frac{70\%}{5}\ 4$

10-20’

5.отжимания на брусьях

Занятие № 33

15-30’

1. Построение, расчет, рапорт
2. Сообщение задач урока:
   1) Совершенствование техники жима гирь.
   2) Совершенствование техники рывка гирь. Общеразвивающие упражнения на месте, спец упражнения.

90-105’

Ход урока:

1.совершенствование техники жима гирь $\frac{16 \cdot 20 \cdot 24 \cdot 28}{6-8p}\ 2$

2. совершенствование техники рывка гирь $\frac{16 \cdot 20 \cdot 24 \cdot 28 \cdot 32}{1'}$

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

3. жим лежа $\frac{60\%}{3}$ 2 $\frac{70\%}{2}$ 2 $\frac{80\%}{1}$ 2

4. наклоны $\frac{70\%}{3}$ 2 $\frac{80\%}{2}$ 2

10-20’

5.упражнения для брюшного пресса

Занятие № 34

15-30’

1. Построение, расчет, рапорт
2. Сообщение задач урока:
   1) Совершенствование техники толчка гирь.
   2) Совершенствование техники рывка гирь. Общеразвивающие упражнения на месте, спец упражнения.

90-105’

Ход урока:

1. совершенствование техники толчка $\frac{16 \cdot 20}{3'}\frac{24}{45p}$ 2

2. совершенствование техники рывка гирь $\frac{16 \cdot 20}{2'}\frac{24}{35-40p}$ 2

3. приседания со штангой на плечах $\frac{70\%}{4}$ 4

4. . наклоны со штангой на плечах $\frac{65\%}{5}$ 4

5. приседание с гр. рывке

10-20’

5. подтягивание на перекладине 10-15-10 р

Занятие № 35

15-30’

1. Построение, расчет, рапорт
2. Сообщение задач урока:
   1) Совершенствование техники толчка гирь.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

2) Совершенствование техники рывка гирь. Общеразвивающие упражнения на месте, спец упражнения.

90-105’

Ход урока:

1. совершенствование техники толчка $\frac{16 \cdot 20}{3'} \frac{24}{9'}$

2. совершенствование техники рывка гирь $\frac{16 \cdot 20}{2'} \frac{24}{70-80p}$

3. приседания со штангой на плечах $\frac{70\%}{4}$ 4

4. . наклоны со штангой на плечах. $\frac{70\%}{5}$ 4

5. жимовой швунг $\frac{20}{8}$ 3

10-20’

6. подтягивание на перекладине 10-15-10 р

Занятие № 36

15-30’

1. Построение, расчет, рапорт
2. Сообщение задач урока:
   1) Совершенствование техники жима гирь.
   2) Совершенствование техники рывка гирь. Общеразвивающие упражнения на месте, спец упражнения.

90-105’

Ход урока:

1.совершенствование техники жима гирь $\frac{16 \cdot 20 \cdot 24 \cdot 28}{6-8p}$ 2

2. совершенствование техники рывка гирь $\frac{16 \cdot 20 \cdot 24 \cdot 28 \cdot 32}{1'}$

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф.СКОРИНЫ

3. приседания со штангой $\frac{60\%}{3}$ 2 $\frac{70\%}{2}$ 2 $\frac{80\%}{1}$ 2

4.наклоны $\frac{70\%}{4}$ 2 $\frac{80\%}{3}$ 2

5. приседание с гирями на пр. руках $\frac{20}{5}$ 3

10-20’

6.упражнения для брюшного пресса

Занятие № 37

15-30’

1. Построение, расчет, рапорт
2. Сообщение задач урока:
   1) Совершенствование техники толчка гирь.
   2) Совершенствование техники рывка гирь. Общеразвивающие упражнения на месте, спец упражнения.

90-105’

Ход урока:

1. совершенствование техники толчка $\frac{16 \cdot 20}{3'}$ $\frac{24}{50\%}$

2. совершенствование техники рывка гирь $\frac{16 \cdot 20}{2'}$ $\frac{24}{50\%}$ $\frac{32}{50\%}$ 2

3. приседания со штангой на плечах $\frac{60\%}{3}$ 2 $\frac{70\%}{2}$ 2 $\frac{80\%}{1}$ 2

4. наклоны со штангой на плечах. $\frac{60\%}{3}$ 2 $\frac{70\%}{2}$ 2

5. жим лежа $\frac{70\%}{3}$ 4

10-20’

6.отжимания на брусьях 12-17-10р

Занятие № 38

15-30’

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф.СКОРИНЫ

1. Построение, расчет, рапорт
2. Сообщение задач урока:
   1) Совершенствование техники толчка гирь.
   2) Совершенствование техники рывка гирь. Общеразвивающие упражнения на месте, спец упражнения.

90-105’

Ход урока:

1. совершенствование техники толчка $\frac{16 \cdot 20}{3'}$ $\frac{24}{50\%}$

2. совершенствование техники рывка гирь $\frac{16 \cdot 20}{2'}$ $\frac{24}{50\%}$

3.приседания со штангой на плечах $\frac{65\%}{3}$ 2 $\frac{75\%}{2}$ 2

4. наклоны со штангой на плечах. $\frac{70\%}{3}$ 4

10-20’

5.подтягивание на перекладине 10-12-9 р

Занятие № 39

15-30’

1. Построение, расчет, рапорт
2. Сообщение задач урока:
   1) Совершенствование техники жима гирь
   2) Совершенствование техники рывка гирь. Общеразвивающие упражнения на месте, спец упражнения.

90-105’

Ход урока:

1. совершенствование техники жима гирь $\frac{16 \cdot 20 \cdot 24}{6-8p}$ 2

2. совершенствование техники рывка гирь $\frac{16 \cdot 20 \cdot 24}{2'}$

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

3.наклоны со штангой на плечах. $\frac{70\%}{3}$ 4

4. приседания со штангой на груди $\frac{70\%}{3}$ 4

10-20’

5. упражнения для брюшного пресса

Занятие № 40

15-30’

1. Построение, расчет, рапорт
2. Сообщение задач урока:
   1) Совершенствование техники толчка гирь.
   2) Совершенствование техники рывка гирь. Общеразвивающие упражнения на месте, спец упражнения.

90-105’

Ход урока:

1. совершенствование техники толчка $\frac{16 \cdot 20}{2'}$ $\frac{24}{25\%}$

2. совершенствование техники рывка гирь $\frac{16 \cdot 20}{2'}$ $\frac{24}{25\%}$

10-20’

3. упражнения на расслабление

Занятие № 41

15-30’

1. Построение, расчет, рапорт
2. Сообщение задач урока:
   1) Совершенствование техники толчка гирь.
   2) Совершенствование техники рывка гирь. Общеразвивающие упражнения на месте, спец упражнения.

90-105’

Ход урока:

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

1. совершенствование техники толчка $\frac{16 \cdot 20}{3'}\ \frac{24}{10\%}$

2. совершенствование техники рывка гирь $\frac{16 \cdot 20}{2'}\ \frac{24}{10\%}$

10-20’

3. упражнения на расслабление

Подводка к соревнованиям

Занятие № 42

15-30’

1.Построение, расчет, рапорт

2.Сообщение задач урока:

1) Соревнование: каждому участнику соревнований в своей весовой категории
2) Следить тактической борьбой по протоколу соревнований.

Занятие № 43

15-30’

1. Построение, расчет, рапорт
2. Сообщение задач урока:

1.Совершенствование техники толчка гирь.

2.Совершенствование техники рывка гирь. Общеразвивающие упражнения на месте, спец упражнения.

90-105’

Ход урока:

1. совершенствование техники толчка $\frac{16 \cdot 20}{2'}\ \frac{24}{10\%}$

2. совершенствование техники рывка гирь $\frac{16 \cdot 20}{1'}\ \frac{24}{10\%}$

3.приседания со штангой на плечах $\frac{60\%}{3}\ 4$

4. наклоны со штангой на плечах $\frac{60\%}{4}\ 4$

10-20’

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф.СКОРИНЫ

5. подтягивание на перекладине 7-10-7 р

Занятие № 44

15-30’

1. Построение, расчет, рапорт
2. Сообщение задач урока:
   1) Совершенствование техники толчка гирь.
   2) Совершенствование упражн., развив двиг. качество: сила. Общеразвивающие упражнения в кругу.

90-105’

Ход урока:

1. совершенствование техники толчка $\frac{16}{3}\frac{20}{2'}2\frac{24}{10\%}2$

2.приседания со шт на гр $\frac{50\%}{3}4$

3.наклоны со штангой на плечах. $\frac{60\%}{5}4$

4.приседание с гирями па пр руках $\frac{24}{6}3$

10-20’

5. упражнения для брюшного пресса

Занятие № 45

15-30’

1. Построение, расчет, рапорт
2. Сообщение задач урока:
   1) Совершенствование техники рывка гирь.
   2) Совершенствование упражнений, развивающих двигательное качество: сила. Общеразвивающие упражнения на месте.

90-105’

Ход урока:

1. совершенствование техники рывка $\frac{16}{3}\frac{20}{2'}2\frac{24}{10\%}2$

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

2.приседания со штангой на груди $\frac{50\%}{4}$ 4

3.наклоны. $\frac{70\%}{3}$ 4

4.жим лежа $\frac{60\%}{4}$ 4

10-20’

5. отжимания на брусьях 7-10-7р

Занятие № 46

15-30’

1. Построение, расчет, рапорт
2. Сообщение задач урока:
   1) Совершенствование техники толчка гирь.
   2) Совершенствование упражнений, развивающих двигательное качество: сила. Общеразвивающие упражнения в кругу.

90-105’

Ход урока:

1. совершенствование техники толчка $\frac{16}{3}\frac{20}{2'}2\frac{24}{3'}$

2.приседания со штангой на груди $\frac{60\%}{5}$ 4

3.наклоны со штангой на плечах. $\frac{60\%}{5}$ 5

4.приседание с гирями па пр руках $\frac{24}{6}3$

10-20’

5. упражнения для брюшного пресса

Занятие № 47-48

15-30’

1. Построение, расчет, рапорт
2. Сообщение задач урока:

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф.СКОРИНЫ

1) Совершенствование техники толчка гирь.
2) Совершенствование упражний, развивающих двигательное качество: сила. Общеразвивающие упражнения на месте.

90-105’

Ход урока:

1. совершенствование техники толчка $\frac{16}{3}\ \frac{20 \cdot 24}{2'}$

2.приседания со штангой на плечах $\frac{70\%}{5}\ 4$

3.наклоны. со шт на пл $\frac{70\%}{5}\ 4$

4.жим лежа $\frac{65\%}{4}\ 4$

10-20’

5 . отжимания на брусьях 10-13-10р

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф.СКОРИНЫ

ЛИТЕРАТУРА

1. Алексеев А.В. Себя преодолеть. - М.: ФиС, 1978.
2. Воробьев А.Н. Тяжелая атлетика. - М.: ФиС, 1985.
3. Дударев И.Л., Плахтиенко В.А. Как стать сильным, смелым и ловким. М.: Воениздат, 1975.
4. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: ФиС, 1970.
5. Куколевский Г.М. Физическое совершенствование. - М.: ФиС, 1970.
6. Радионов Р.А. Как развивать силу. - М.: ФиС, 1964.
7. Третьяков И.И. Гиревое двоеборье. - М.: ФиС, 1985.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

КУЗЕНЕК Николай Григорьевич
ЛАПИЦКАЯ Людмила Анатольевна

ГИРЕВОЙ СПОРТ

Практическое пособие

Подписано в печать ___._____._____. г. Формат 60x84 1/16
Бумага офсетная. Печать офсетная. Гарнитура Times New Roman. Тираж 50 экз.

Учреждение образования
«Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины»
246019, г.Гомель, ул.Советская, 104

Отпечатано на ризографе Учреждения образования
«Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины»
246019, г.Гомель, ул.Советская, 104

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф.СКОРИНЫ