МБУ ДО «Грачевская детско-юношеская спортивная школа»

Дистанционные тренировочные и методические занятия по гиревому спорту.
С 19 по 25 декабря 2022 года для групп СОГ, БУС-2, УУС-1, УУС-2.
Тренер-преподаватель Матвеев Юрий Алексеевич.

Каждый спортсмен разделяет свой день на два тренировочных занятия.

Утро с 7 до 9 часов гимнастические упражнения на свежем воздухе.

1. Пробежка от 1 км до 3 км в зависимости от погодных условий
2. Гимнастические упражнения : подъем рук перед собой с одновременным оставлением попеременно левой и правой ног назад и прогибом корпуса тела. (15 ~ 20 повторений)
3. Пружинящие наклоны корпуса тела вперед на 3 -4 раза при широко расставленных ногах в стороны с одновременным разводом рук в стороны и последующим выпрямлением корпуса тела и прогибом назад поднимая руки над головой (по 15-20 повторений)
4. Боковые наклоны корпуса тела с заложенными руками в замок за головой. Локти разведены в стороны. (по 10 наклонов в каждую сторону).
5. Упражнение «Мельница». Исходное положение: ноги на ширине плеч, корпус тела наклонен вперед параллельно земле руки разведены в стороны. Повороты корпуса тела в лево-право.
6. Попеременные махи ногами. Носки стоп при подъёме ног вверх касаются вытянутых перед собой пальцев рук. (по 15 раз на каждую ногу).
7. Приседания 2 подхода 30 раз и 100 -150 раз

Вечерняя тренировка с 16 до 19 часов.

1. Пробежка от 1 км до 3 км в зависимости от погодных условий
2. Гимнастические упражнения с отягощениями: попеременный подъем гантелей или гири сгибая руки в локтевых суставах 15 -20 повторений
3. Диагональные наклоны корпуса тела 3 -4 раза на широко расставленных ногах в стороны с одновременным попеременным разводом рук в стороны (15-20 повторений)
4. Упражнение рывок гири с попеременным перехватом 150 -200 подъёмов.(понедельник, среда, пятница) по 100 -150 подъёмов (вторник, четверг)
5. Упражнение попеременный толчок 1(2) гири(ь) 100 -150 подъёмов. (понедельник, среда, пятница) до 100 -250 подъёмов(вторник, четверг). Спортсменам 1 года обучения использовать гири весом 5, 6, 8, 10,12, 14 кг, спортсменам 2 года обучения гири использовать 8, 10, 12, 14, 16, 24, 32 кг

6. Приседание с гирей, выбор веса гири зависит от физической подготовки спортсмена (3 подхода по 15 -30 повторений).
7. Упражнения на растяжку: наклоны корпуса тела вперед, руки скреплены в замок за головой, локти разведены в стороны (по 15 -20 наклонов 2 подхода).
8. Растяжка мышц спины. Исходная стойка ноги на ширине плеч. Стопы расположены параллельно друг другу. Положить вытянутые перед собой руки на поверхности любого объекта на уровне груди спортсмена. Сделать шаг назад и медленно опустить корпус туловища делая мягкие покачивающие прогибы в спине, ноги в коленных суставах при этом выпрямлены. (2 подхода по10 -15 раз)
9. Отжимания от пола- мальчики, девочки от стула (3 подхода по 15 -20 -40 повторений). Количество повторений может меняться в зависимости от физических возможностей каждого спортсмена.

В дневное и вечернее свободное время спортсмены групп гиревого спорта занимаются изучением правил гиревого спорта.

Информацию можно получить пройдя по ссылке vfgs.ru
правила гиревого спорта.
Результаты соревнований по гиревому спорту в Грачевском районе на сайте в разделе «новости»http://sport-1990.ucoz.ru/blog/
Спортсмены разрядники Грачевского района по Гиревому спорту на сайте в разделе «Приказы о присвоении спортивных разрядов» http://sport-1990.ucoz.ru/index/prikazy_o_prisvoenii_sportivnykh_razrjadov_i_sudejskikh_kategorij/0-104
За время дистанционного обучения тренировочного процесса каждому члену секции написать в электронном виде реферат на тему «Гиревой спорт в подростковом возрасте».
Основное раскрытие темы реферата на выбор:
1. История гиревого спорта России, рекорды России http://www.vfgs.ru/russian-records
2. История гиревого спорта Оренбургской области.https://vk.com/girevikoren
3. История гиревого спорта в Грачевском районе http://sport-1990.ucoz.ru/index/girevoj_sport/0-114
4. Результативность гиревиков в аналитической таблице с указанием Фамилий и имени спортсменов, спортивных званий, показанных результатов на официальных соревнованиях и на тренировках в весовых категориях и возрастных группах (составляется в форме аналитической таблицы).
Весовая категория до 48, 53, 58 , 63 , 68 , 73, 73 + ,78, 85, 85 + кг
Вес гирь на которых показан результат 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 24, 32 кг

Фамилия, Имя	Спорт звание. разряд	Год рождения	Собств. Вес	Город, район, поселок	Вес гири	Упражнение			Сумма Двоеборье
						ДЦ	Толчок	Рывок	