

# АННОТАЦИЯ

к дополнительной общеобразовательной программе

## «Гиревой спорт»

**Направление:** физкультурно-спортивное

**Срок реализации:** 1 год

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность, составлена для спортивной секции по гиревому спорту на основе учебной программы по гиревому спорту автор Лепёшкин В.А. «Гиревой спорт//Спорт в школе – 2006 г» и Примерной программы для организации учебно – тренировочного процесса по гиревому спорту в учреждениях дополнительного образования / авт.-сост.: И.П. Солодов, В.Б. Шванев и др. – М.: Советский спорт, 2009.

Главным отличием данной программы является то, что она направлена на массовое включение детей в спортивную подготовку, а не на достижение высокого спортивного результата, в связи с этим в программе сохранены основные разделы, однако уменьшено количество часов на их прохождение.

**Цель программы:** вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной тренировки по гиревому спорту, направленную на гармоничное развитие морально-этических и физических качеств.

**Основные задачи:** формировать стойкий интерес и потребность к занятиям спортом; укреплять здоровье обучающихся; обучить технике гиревого спорта; проводить профилактику вредных привычек и правонарушений; воспитывать морально-этические, волевые качества, трудолюбие, дисциплинированность у подростков; осуществлять подготовку спортсменов-гиревиков для участия в районных и краевых соревнованиях;

**Возраст детей:** программа по гиревому спорту предусматривает занятия для юношей и девушек 12-17 лет.

**Формы занятий.** Основными формами проведения учебно-тренировочных занятий являются: групповые теоретические занятия в виде бесед педагога, медицинского работника; практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы по утверждённому расписанию; участие обучающихся в спортивных соревнованиях и восстановительных мероприятиях; просмотр и методический разбор учебных видеофильмов, крупных спортивных соревнований; судейская практика.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Виноградов, Г.П. Гиревой спорт как средство атлетической подготовки подростков и юношей: методические рекомендации / Г.П. Виноградов – Л.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1988. - 24 с.
2. Воротынцев, А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А.И. Воронинцев. – М.: Советский спорт, 2002. – 272 с.: ил.
3. Гиревой спорт: Правила соревнований. – Рыбинск: Президиум ВФГС, 2007. – 12 с.
4. Дворкин, Л.С. Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2001. – 384 с.
5. Методики повышения спортивного мастерства в гиревом спорте /сост. И.В. Морозов//Ежегодник, вып. №2. – Ростов-н/Д: Ростовский филиал РСБИ, 2008. – 112 с.: ил.
6. Ромашин, Ю.А. Гиревой спорт: Учебно-методическое пособие / Ю.А. Ромашин, Р.А. Хайруллин, А.П. Горшенин. – Казань: Комитет по ФКС и Т, 1998. – 67 с.