

## Аннотация к учебной программе по предмету «Гиревой спорт», 5-11 классы

Наименование программы	Программа внеурочной деятельности дополнительное образование гиревой спорт 12-17 лет.
Нормативная база	Рабочая программа для спортивной секции по гиревому спорту составлена 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. Авторы: Солодов И.П., Шванев В.Б. «Издательство Москва Советский спорт 2009 г».
Цель и задачи программы	<p>Рабочая программа для спортивной секции по гиревому спорту составлена 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. Авторы: Солодов И.П., Шванев В.Б. «Издательство Москва Советский спорт 2009 г».</p> <p>Программа по гиревому спорту предусматривает занятия для юношей 15-17 лет. Занятия проводятся 3 дня в неделю по 2 часа.</p> <p>Программа определяет объем занятий по теоретической подготовке, общей физической подготовке, специальной физической подготовке, основам техники выполнения упражнений с гирями и на тренажерах.</p> <p>Задачами секции по гиревому спорту являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие;</li> <li>-овладение техникой гиревого спорта;</li> <li>-привитие любви к силовым упражнениям с тяжестями;</li> <li>- воспитание дисциплинированности, привычки к соблюдению режима.</li> </ul> <p>Гиревой спорт в разных формах издавна является частью культуры русского народа, неотъемлемой частью системы физического воспитания. Как разновидность тяжёлой атлетики появился в России в конце X века. В 1992 г. Была создана Международная федерация гиревого спорта, в 1992 прошёл первый чемпионат Европы, в 1993 – чемпионат Мира, первый кубок мира – в 1994. Возросший в последние годы интерес к национальным видам спорта коснулся и гиревого спорта. Стремительный рост его популярности приводит к появлению всё новых и новых поклонников уже не только на территории бывшего СССР, но и во многих других странах мира. Интерес к этому виду спорта испытывают не только спортсмены, но и просто люди, занимающиеся физической культурой, ввиду его доступности. Гиревой спорт на данный момент является не только видом спорта, но и средством оздоровления организма.</p> <p>Доступность, зрелищность, непритязательность расширяют круг любителей гиревого спорта и способствуют включению его в массовые праздники, проведению различных соревнований, использованию в системе физического воспитания в образовательных учреждениях.</p> <p>При разработке программы был использован собственный опыт, опыт обучения и тренировки спортсменов-гиревиков, ведущих тренеров России, результаты проводимых исследований в области гиревого спорта, практические рекомендации и различные литературные данные по вопросам истории физической культуры, гиревого спорта.</p>
Основные разделы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Пояснительная записка</li> <li>2. Основные задачи</li> </ol>

программы	3. Содержание занятий 4. Календарно-тематическое планирование 5. Учебно-методическое обеспечение
Объем дисциплины, количество часов на изучение	Общее число часов для изучения программы «гиревой спорт» 102 часа.