



АНОТАЦІЯ факультативного курсу «Гирьовий спорт»

Кафедра спеціальної фізичної підготовки

Короткий опис: Циклічний силовий вид спорту, який ґрунтується на підніманнях гир (гирі) максимальну кількість разів за визначений проміжок часу.

Мета курсу: Факультативний курс секції гирьовий спорт – це вид силової дисципліни, метою якого є розвиток витривалості, сили та координації шляхом виконання вправ із гирями на максимальну кількість повторень або тривалість часу. Виконання ривка, поштовху та довгого циклу, що від здобувачів вищої освіти не тільки фізичної підготовки, а й ефективної техніки та стратегічного розподілу сил. Гирьовий спорт також сприяє зміцненню серцево-судинної системи, покращенню м'язової витривалості та загальному фізичному розвитку.

Основні теми курсу:

- Класичний поштовх двох гирь.
- Класичний ривок однієї гирі.
- Спеціальна та змагальна підготовка під час тренування з гирьового спорту.
- Вправи на витривалість.
- Особливості опускання гирі під час виконання вправи «ривок».
- Утримання двох гирь у положенні «на грудях». Статичні вправи з гирями.
- Ривок гирі з довільною зміною рук, як метод розвитку загальної витривалості.

Цільова аудиторія: Здобувачі вищої освіти.

Форми (методи) проведення: Заняття проводяться за допомогою гирь стандартної ваги (8, 12, 16, 24, 32, 40 кг) підбираються залежно від рівня підготовки спортсмена, дерев'яна або гумова платформа (1×1 м або 1,5×1,5 м), магnezія для покращення хвату та зменшення ковзання гирі, напульсники для захисту зап'ястя від ударів, ремінь для підтримки пояси при важких навантаженнях. Додатково для кращого зчеплення ручки гирі можуть обмотуватися ізоляційною стрічкою або спеціальними накладками.

Науково-педагогічні працівники, які забезпечують викладання навчальної дисципліни:

- Доцент кафедри, доктор філософії в галузі права, доцент, капітан поліції, Анісімов Д.О.
- Тренер, Ковалюк В.О.