30 ноября в спортивном зале МБОУ Образовательный центр «Лидер» имени Алексея Васильевича Гордеева прошел семинар на тему: «Обучение правильному выполнению норматива комплекса ГТО «Рывок гири 16 кг».

Мероприятие было организовано и проведено Центром тестирования ГТО совместно с отделом образования администрации Бобровского муниципального района, администрацией Образовательного центра «Лидер» им. А. В. Гордеева и «Всероссийской Федерацией гиревого спорта» Воронежской области.

Учителя физической культуры и учащиеся V – VI ступеней городских и сельских школ, студенты средне-специальных учебных заведений, тренеры-преподаватели приняли участие в семинаре.

С приветственным словом к участникам семинара обратился Мастер спорта, председатель регионального отделения общероссийской общественной организации «Всероссийская Федерация гиревого спорта» в Воронежской области, директор Бобровского аграрно-индустриального колледжа Николай Сорокин. Он ознакомил присутствующих с историей возникновения и развития гиревого спорта в России, правилами проведения соревнований, достижениями ведущих спортсменов района и области. Отметил, что норматив «Рывок гири 16 кг» не случайно включен в основные виды испытаний комплекса ГТО, начиная с 16 летнего возраста, как альтернатива «подтягиванию из виса на высокой перекладине» и «сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу». За счет правильного «технического» исполнения этого упражнения, многим ребятам удается более успешно сдать норматив «Рывок гири», чем другие.

Мастер-класс продемонстрировали воспитанники отделения «гиревой спорт» перворазрядники Никита Соболев и Екатерина Дунаева (БАИК), Иван Филимонов (Бобровская СОШ № 2), а также юные спортсмены – гиревики Никита Безотосный, Роман Калачев, Егор Кузнецов и Вячеслав Дедиков (ОЦ «Лидер»).

- «Для нас, гиревиков, норматив в рывке гири 16 кг 33 и 44 раза на «золото» для юношей 16-17 лет и 18-24 соответственно, не составляет трудностей, ведь мы делаем на много раз больше, - рассказал Никита Соболев, - «Ежедневные тренировки и выполнение всех заданий тренера – это путь к успеху и совершенствование спортивного мастерства!»

Всем присутствующим была предоставлена возможность не только посмотреть, но и самим попробовать выполнить упражнение.

- «Гиревой спорт» продолжает успешно развиваться на территории Бобровского района», - сказал учитель физической культуры Образовательного центра «Лидер», Мастер спорта Николай Мельник. – «Сейчас в секциях гиревым спортом занимаются около 50 учащихся, в их числе есть и девушки. Наши ребята за прошедший год добились хороших результатов – это победы и призовые места на соревнованиях различного уровня, выполнение юношеских и спортивных разрядов, многие вошли в состав сборной команды района и Воронежской области».

Мероприятие прошло на высоком эмоциональном уровне, ребята заинтересовались и было много желающих записаться на секцию «гиревого спорта», чтобы быть сильным, ловким, выносливым и успешно сдать нормативы комплекса «Готов к труду и обороне»!