**Статья о проведении мастер-класса по гиревому спорту**

**«Мой папа – богатырь!» на официальном сайте и в социальных сетях Учреждения, на официальных сайтах и в социальных сетях сельских территорий Шебекинского городского округа**

Мой папа – богатырь!

По таким девизом для жителей сельских территорий прошел мастер-класс по гиревому спорту в спортивном зале физкультурно-оздоровительного комплекса «Пристань спорта».

Гиревой спорт собрал много гостей, многие из которых впервые познакомились с гирей и освоили первичные элементы.

Начальник управления спорта Сергей Белоусов рассказал гостям как правильно подойти к снаряду и открыть для себя полезный досуг.

Сергей Белоусов отметил, что, выполняя упражнения из гиревого спорта, можно проработать практически все мышечные группы, поскольку все тренировки с гирей являются комплексными и при их выполнении задействовано несколько групп мышц, в особенности ноги и спина.

Для девушек гиревой спорт привлекателен тем, что не способствует наращиванию больших мышц, и позволяет увеличить расход калорий настолько, что питание в обычной жизни можно особо не ограничивать.

Такой спорт помогает развивать не только физические качества, но и укреплять характер, настойчивость и целеустремленность.

В мероприятии приняли участие 16 человек. Встреча получилась очень продуктивной и энергичной.

  