

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ Р.П. НОВЫЕ
БУРАСЫ НОВОБУРАССКОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ»

Принята на заседании
педагогического Совета
от «02» мая 2024 года
Протокол № 4

«Утверждаю»
Директор Центра развития
дополнительного образования
р.п. Новые Бурасы
О.Г. Малюков
Приказ № 187
от 02 мая 2024 года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
ПО ГИРЕВОМУ СПОРТУ**

Уровень программы - СОГ
Возраст обучающихся: 6-17 лет.
Срок реализации программы 1 год

Автор – составитель:
тренер-преподаватель
Сапожковский Сергей Валентинович

Новые Бурасы 2024 год.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовой основой рабочей программы является:

1. Законом Российской Федерации «Об образовании» (в редакции Федерального Закона от 13.01.96 г. № 12-ФЗ).

2. программ по видам спорта. За основу взят Типовой план-конспект учебной программы для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, УОР, утвержденный приказом Государственного Комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму от 28.07.2001г. № 390.

Данная программа составлена в соответствии с Требованиями к результатам освоения основной образовательной программы дополнительного образования ФГОС и пособием Кузнецова В.С. Внеурочная деятельность обучающихся. Совершенствование двигательных действий в физической культуре: пособие для учителей и методистов/В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: Просвещение, 2014 (раздел «Атлетическая гимнастика»).

Атлетическая гимнастика (гиревой спорт) - система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья. Предметом обучения является двигательная деятельность общеразвивающей направленности. В процессе овладения этой деятельностью совершенствуются не только физические природные данные, но и активно развиваются сознание и мышление, творчество и самостоятельность. С учётом этих особенностей предлагаемая программа рекомендована в качестве дополнительных занятий. *Актуальность программы* объясняется высокой значимостью развития и культивирования гиревого спорта, являющегося для России национальным. Кроме этого, для занятий гиревым спортом требуются небольшие материальные затраты по сравнению с другими видами спорта, не нужны особые условия, сложное дорогостоящее оборудование и спортивная экипировка, что является немаловажным для проведения занятий в школьных секциях.

Гиревой спорт на данный момент является не только видом спорта, но и средством оздоровления организма. Доступность, зрелищность, непритязательность расширяют круг любителей гиревого спорта и способствуют включению массовых праздников, проведению соревнований, использованию его в системе физического воспитания в образовательных учреждениях.

Адресат программы – дети 6-17 лет

Сроки реализации программы: 2 года

Объем программы: 624 часа.

Форма обучения: очная

Режим работы: 3 раза в неделю по 2 часа

Количество обучающихся в группе: 7 – 15 человек.

Цель программы:

Физическое и духовное совершенствование воспитанников через занятия атлетической гимнастикой (гиревым спортом) и общение с коллективом.

Основные задачи:

Обучающие:

- обучение учащихся технике выполнения упражнений гиревого спорта на начальных этапах обучения и дальнейшее ее совершенствование на последующих этапах;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта и силовой подготовки;
- обучить учащихся составлять индивидуальные комплексы; научить правильно, регулировать свою физическую нагрузку.
- обучение учащихся основам судейской и инструкторской практики; **Развивающие:**
- развить силовые и основные физические качества;

- способствовать повышению работоспособности обучающихся;
- укрепить здоровье;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время досуга.

Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- воспитание морально-волевых качеств;
- подготовка к службе в рядах Российской армии;
- формирование у учащихся устойчивой мотивации и интереса к занятиям гиревым спортом и здоровому образу жизни.
- воспитание у учащихся патриотизма, навыков спортивной этики и дисциплины.

Продолжительность программы - 2 года обучения.

Объём программы:

1 год обучения 312 часов, которые распределяются следующим образом:

- теоретические занятия – 40 часов;
- основы техники – 40 часов;
- совершенствование классических упражнений: рывка, толчка, длинного цикла, приемов жонглирования – 150 часов;
- развитие специальных физических качеств атлета – 68 часов;
- Контрольные испытания по специализации и ОФП – 14 часов.

2 год обучения 312 часов, которые распределяются следующим образом:

- теоретические занятия – 30 часов;
- основы техники – 30 часа;
- совершенствование классических упражнений: рывка, толчка, длинного цикла, приемов жонглирования – 160 часов;
- развитие специальных физических качеств атлета – 78 часов;
- Контрольные испытания по специализации и ОФП – 14 часов.

В «Гиревой спорт» принимаются все желающие мальчики, юноши в возрасте 10-17 лет, формирование групп происходит на свободной основе по желанию детей и подростков, не имеющих медицинских противопоказаний к занятию данным видом спорта. Количество занимающихся составляет до 15 человек в одной группе.

Продолжительность занятий – по 2 часа три раза в неделю 1 год обучения, по 2 часа три раза в неделю – второй год обучения.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Основной формой организации и проведения учебного процесса является групповое занятие. Занятие по гиревому спорту состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части занятия определяются свои задачи и средства их решения.

Подготовительная часть (20% времени всего занятия) организация занимающихся, изложение задач и содержание занятия, разогрев и подготовка организма к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др. средства.

Строевые и порядковые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков, обще развивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, специальные подготовительные упражнения с предметами и без предметов, имитация техники упражнений гиревого спорта.

Основная часть (70% времени занятия) изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов, дальнейшее развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств гиревика.

Средства.

Классические и специально-вспомогательные упражнения гиревика, подбираемые с учётом первостепенности скоростно-силовых упражнений, а в последующем – силовые упражнения, также чередование упражнений, выполняемых в быстром и медленном темпе, упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы мышц. Вес отягощения должен быть вариантным: применяются отягощения малые, средние и максимальные, основная тренировка со средними и большими весами.

Заключительная часть (10% времени занятия): приведение организма занимающихся в состояние относительного покоя, подведение итогов занятия.

В процессе обучения используются следующие методы:

- объяснительно-иллюстративный;
- деятельный;
- исследовательский.

В процессе обучения предусматриваются следующие формы занятий:

• комбинированное занятие (сочетающее в себе объяснение и практическое упражнение);

- типовое занятие;
- тестирование;
- групповые;
- консультация;
- индивидуальные;
- практикум;
- круговая тренировка;
- учебная игра.

Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля:

• *вводный*, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;

• *текущий*, проводимый в ходе учебного занятия и закрепляющий знания по данной теме;

• *рубежный*, который проводится после завершения изучения каждого раздела;

• *итоговый*, проводимый после завершения всей дополнительной образовательной программы.

Контроль осуществляется в следующих формах:

- контрольные испытания;
- тестирование физических качеств;
- контрольные соревнования.

Ожидаемый результат.

- занимающийся владеет техникой классических упражнений;
- занимающийся знает и применяет на практике теоретические сведения;
- занимающийся выполняет контрольные тесты по общей и специальной подготовке;
- занимающийся применяет на практике ЗУН.
- занимающийся владеет техникой классических упражнений;
- занимающийся выполняет контрольные тесты по общей и специальной подготовке;
- занимающийся владеет техникой классических упражнений.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- контрольные испытания сентябрь, май учебного года;
- контрольные соревнования декабрь, апрель учебного года;
- тестирование физических качеств каждый месяц;
- участие в соревнованиях и показательных выступлениях согласно календарному плану.

Ожидаемые результаты и способы проверки их результатов

- Владение всеми знаниями и умениями в соответствии с программным материалом.
- Успешную сдачу контрольных нормативов по ОФП.
- Высокий уровень физической подготовки учащихся как будущих защитников Отечества.
- Высокий уровень морально-волевых качеств и определенную систему ценностных ориентаций.
- Готовность дальнейшего совершенствования спортивного мастерства в других учебных заведениях по данному виду спорта.

Способами проверки результатов являются: контрольные испытания, тестирование, контрольные соревнования.

ЛИЧНОСТНЫЕ И МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа направлена на достижение обучающимися личностных, мета предметных и предметных результатов по гиревому спорту.

Предметные результаты

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

Метапредметные результаты.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

В области познавательной культуры:

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание спорта как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- рациональное планирование деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

Личностные результаты

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт как одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития человека.

Значение физической культуры для трудовой деятельности и готовности к защите Отечества. Всестороннее развитие физических и умственных способностей человека – основа гармоничного развития личности.

История зарождения гиревого спорта в России.

Обзор развития гиревого спорта в России и за рубежом.

Характеристика гиревого спорта. Место и значение гиревого спорта в системе физического воспитания. Возникновение и становление гиревого спорта, его выход на международную арену. Первые чемпионаты Европы и Мира, их влияние на развитие гиревого спорта.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм.

Опорно-двигательный аппарат (кости, мышцы, связки), его строение и функции. Основные сведения о кровообращении и газообмене. Органы пищеварения и обмен веществ.

Нервная система, ее роль в жизнедеятельности всего организма. *Гигиена, закаливание, режим.*

Питание – важнейшая составляющая при занятиях силовыми упражнениями. Роль белков, жиров, углеводов, воды, минеральных солей, витаминов в процессах жизнедеятельности. Зависимость питания от периодов тренировки. Врачебный контроль, самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Основы спортивного массажа.

Практическая часть

Основы техники.

Техника выполнения соревновательных упражнений: рывка, толчка, толчка по длинному циклу. Биомеханические основы соревновательных упражнений, особенности взаимосвязи двигательных качеств и параметров техники движений. Индивидуальные особенности техники при выполнении упражнений.

Спортивная тренировка.

- Рывок левой, правой рукой. Отдельно и поочередно;
- Толчок гирь двумя руками;
- Толчок двух гирь по длинному циклу.

Вес гирь 8,16,24,32 кг подбирается в зависимости от степени подготовленности, собственного веса и реализуемых в данном случае задач.

Классические упражнения в процессе тренировки выполняются с большим количеством повторений до наступления значительного утомления, с целью максимально увеличить силовую выносливость, как основное качество в гиревом спорте.

Можно бесконечно долго развивать силовую выносливость большим количеством повторений, но если нет базовой силы, то процесс этот будет долгим и малоэффективным. Для развития базовой силы используются следующие упражнения:

- Жим штанги лежа;
- Становая тяга;
- Жим штанги стоя;
- Взятие штанги на бицепс.
- Приседания со штангой на плечах;

В тренировочный процесс обязательно входят специфические упражнения:

- Швунг штанги;
- Рывок штанги в стойку;
- Полу присед со штангой на плечах;
- Многократные выпрыгивания из полу приседа со штангой на плечах.

Для развития специальной силы рекомендуется выполнять (по возможности) упражнения с утяжеленными гирями. Это связано с особенностями конфигурации снаряда, следовательно, с особенностями употребляемого хвата, преодолением сил, действующих в разных направлениях.

Общая подготовка

Подтягивание, отжимание от пола, брусьев, кроссовая подготовка.

Большое внимание в своей программе я уделяю **силовому жонглированию**.

Жонглирование гирями развивает, кроме силовых, координационные способности, а также повышает интерес к занятиям гирями.

Виды жонглирования:

- Индивидуальное (вращение от себя, вращение на себя);
- Жонглирование в парах (одной гирей, встречное – двумя гирями);
- Жонглирование в тройках (одновременно двумя, тремя гирями);
- Жонглирование в четверках (двумя и встречное четырьмя гирями);
- Отдельные элементы: вращение перед собой, за спиной, круговые движения в вертикальной и горизонтальной плоскости.

Примечание:

Эффективность учебно-тренировочного процесса зависит от рациональной организации занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки и тщательного учета индивидуальных и половозрастных особенностей воспитанников.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Тема	Количество часов	Теория	Практика	Виды деятельности
1	Вводное занятие. ТБ. Развитие физической культуры и спорта в РФ. История зарождения гиревого спорта.	1	1	1	Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности
2	Краткий обзор развития гиревого спорта в России и за рубежом.	1	1	1	Изучают историю гиревого спорта и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов атлетической гимнастики.
3	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающегося.	2	2	2	Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям
4	Гигиена, закаливание, режим, питание.	2	2	8	Продолжают усваивать основные гигиенические правила. Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Используют правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении. Характеризуют оздоровительное значение бани, руководствуются правилами проведения банных процедур
5	Самоконтроль. Оказание первой помощи. Основы массажа.	2	2	6	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Ведут вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности Характеризуют основные приёмы массажа, проводят самостоятельные сеансы

6	Физиологические основы тренировки.	2	2	6	Составляют комплекс упражнений для самостоятельных занятий атлетической гимнастикой. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
7	Основы техники.	20	2	84	Описывают технику упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику данных упражнений. Используют гимнастические упражнения для развития названных координационных способностей. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Составляют совместно с педагогом простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.
8	Совершенствование классических упражнений: рывка, толчка, длинного цикла, приемов жонглирования.	40	2	104	
9	Развитие специальных физических качеств атлета.	18	5	84	
10	Контрольные испытания по специализации и ОФП. Итоговое занятие	14	5	80	
11	Участие в соревнованиях, показательные выступления	По плану			
Итого		312	22	290	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Тема	Количество часов	Теория	Практика	Виды деятельности
1	Вводное занятие. ТБ. Развитие физической культуры и спорта в РФ. История зарождения гиревого спорта.	1	1		Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности
2	Краткий обзор развития гиревого спорта в России и за рубежом.	1	1		Изучают историю гиревого спорта и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов атлетической гимнастики.

3	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающегося.	2	2		Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям
4	Гигиена, закаливание, режим, питание.	2	2		Продолжают усваивать основные гигиенические правила. Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Используют правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении. Характеризуют оздоровительное значение бани, руководствуются правилами проведения банных процедур
5	Самоконтроль. Оказание первой помощи. Основы массажа.	2	1	1	Характеризуют основные приёмы массажа, проводят самостоятельные сеансы. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Ведут вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности
6	Физиологические основы тренировки.	2	1	1	Составляют комплекс упражнений для самостоятельных занятий атлетической гимнастикой. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
7	Основы техники.	32	6	26	Описывают технику упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику данных упражнений. Используют гимнастические упражнения для развития названных координационных способностей. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику
8	Совершенствование классических упражнений: рывка, толчка, длинного цикла, приемов жонглирования.	100	6	94	
9	Развитие специальных физических качеств атлета.	48	2	46	
10	Контрольные	14		14	

	испытания по специализации и ОФП. Итоговое занятие				безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Составляют совместно с педагогом простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.
11	Участие в соревнованиях, показательные выступления	По плану			
Итого		312	22	290	

Материально-техническая база для реализации программы:

1. Спортивный зал.
2. Тренажёрный зал.
3. Тренажёры.
4. Штанги большие.
5. Штанги маленькие.
6. Диски для штанги разного веса.
7. Гири 16,24,32 кг.
8. Гантели разного веса.
9. Обручи гимнастические.
10. Скакалки гимнастические.
11. Мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные.
12. Секундомер.
13. Рулетка.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА

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 в России, пути развития и современные технологии в подготовке спортсменов высокого класса: Всероссийская научно-практическая конференция / сост. И.В. Морозов. – Ростов н/Д: Рост. гос. строительный ун-т, 2003. – 108 с., ил.
4. Добровольский, С.С. Техника гиревого двоеборья и методика ее совершенствования: Учебное пособие / С.С. Добровольский, В.Ф. Тихонов. – Хабаровск: ДВГАФК, 2004. – 108 с.: ил.
5. Зайцев, Ю.М. Занимайтесь гиревым спортом / Ю.М. Зайцев, Ю.И. Иванов, В.К. Петров. – М.: Советский спорт, 1991. – 48 с.
6. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
7. Методики повышения спортивного мастерства в гиревом спорте /сост. И.В. Морозов//Ежегодник, вып. №2. – Ростов-н/Д: Ростовский филиал РСБИ, 2008. – 112 с.: ил.
8. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации [Текст]: Методические рекомендации / под редакцией И.И. Столова; составители: А.В. Егорова, Д.Г. Круглов, О.Е. Левочкина, И.И. Столов, С.В. Усков, Д.И. Черноног. – М: Советский спорт, 2008. – 136 с.

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки: Учебник для высших учебных заведений / Г.П. Виноградов – М.: Советский спорт, 2009. - 328 с.
2. Дворкин, Л.С. Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2001. – 384 с.
3. Гиревой спорт: Правила соревнований. – Рыбинск: Президиум ВФГС, 2007. – 12 с.
4. Поляков, В.А. Гиревой спорт: Метод. пособие / В.А. Поляков, В.И. Воропаев. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 80 с.
5. 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.