******

***Пояснительная записка***

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

* Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
* Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
* Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 N52831);
* Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09 3242).
* Локальные нормативные акты МБУ ДО «Вилюйская ДЮСШ №1».

Гиревой спорт является одним из разновидностей тяжелой атлетики. Это один из древнейших спортивных снарядов,история которого прослеживается от Олимпийских игр древности до наших дней.

В прошлом веке применялись для развития и демонстрации физических качеств. Статус международного этот вид получил в наше время.

Российские спортсмены гиревики являются на сегодняшний день сильнейшими в мире, они не однократно становились победителями международных соревнований.

В системе физического воспитания гиревой спорт представлен как средство всестороннего физического развития, как массовое средство оздоровления, как средство профессиональной прикладной подготовки молодежи к труду и обороне страны, сдаче нормативов Всероссийского комплекса «Физкультура и здоровье», как вид массового юношеского вида спорта и спорта высших достижений.

Настоящая программа написана в соответствии с данным законом и охватывает основные методические. Организационные требования, предъявляемые к учебной и учебно-тренировочной работе в гиревом спорте.

***Данная программа предполагает решение следующих основных задач:***

* разъяснение и привлечение, для занятий гиревым видом спорта детей школьного подросткового возраста;
* укрепление здоровья занимающихся, содействие всестороннему, гармоничному физическому и интеллектуальному развитию;
* передача занимающимся необходимых знаний в области валеологии, физиологии, анатомии, психологии спорта;
* постоянное совершенствование технической и тактической подготовки;
* воспитание высоких волевых, морально-этических и эстетических качеств, дисциплины;
* профессиональная подготовка общественных кадров (инструкторов и судей по спорту);
* пропаганда физической культуры и гиревого спорта среди подрастающего поколения.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей ДЮСШ. В ней даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных ее этапах, отбору, комплектованию учебных групп в зависимости возраста, уровня развития, специальной подготовленности и индивидуальных особенностей занимающихся. Необходимость составления данной программы вызвано отсутствием цельной образовательной программы по гиревому спорту для ДЮСШ. Но это не означает, что данная программа должна рассматриваться как единственно возможный вариант организации и планирования учебно-тренировочного процесса. Учебный план рассчитан на четырехлетнее обучение, в том числе в группах начального и учебно-тренировочного этапов.

Программа предусматривает теоретическую, специальную и профессиональную подготовку, а также много внимания уделяется в ней вопросам физической и психологической подготовке, участию в соревнованиях, организационно-судейской практике.

При составлении данной Программы были учтены практические рекомендации спортивной возрастной физиологии и медицины, валеологии, психологии и гигиены, а также вопросы врачебного контроля и самоконтроля. Учитывая то, что гиревой спорт является единственным видом спорта, где спортсмен за определенное время (10минут), поднимает необходимое количество веса, весь учебный материал подготовлен согласно различным критериям объема нагрузки, ее интенсивности, количеством и очередностью различных упражнений, режимом мышечной деятельности, интервалами отдыха между подходами.

В раздел «Учебно-тренировочные планы» дает расчасовку и возможно доступный объем, и интенсивность нагрузки по годам обучения.

В главе «Методические рекомендации» приводятся основные вспомогательные упражнения и методические рекомендации по развитию силы, силовой выносливости, которые применяют ведущие спортсмены-гиревики, даны соотношения объема возможностей, используемых для развития силы и выносливости с различными вариантами. В разделе «Воспитательная работа», «Теоретическая подготовка», «Психологическая подготовка», «Инструкторская и судейская практика», «Врачебный контроль и самоконтроль» даны срезы основной работы в этих аспектах подготовки.

***Формы проведения учебно-тренировочных занятий.***

В целях планомерного и качественного отбора перспективных спортсменов комплектование групп начального этапа обучения может проходить в течение учебного года. Группы комплектуются по возрасту, физической и технической подготовленности, а также по состоянию здоровья. По решению педагогического совета школы в группы начальной подготовки и учебно-тренировочные группы разрешается зачислить учащихся более младшего возраста, которые соответствуют по уровню физической подготовки и спортивной квалификации требованиям для данной группы и не имеющих медицинских противопоказаний.

Занятия в недельном цикле состоят из теории и практики. В группах начальной подготовки и учебно-тренировочных первого-третьего годов обучения обычно используется лекционный метод изложения теоретического материала, а в группах учебно-тренировочных четвертого-пятого годов обучения лучше применять индивидуальные занятия. Под практикой подразумевается классификационные соревнования для учебно-тренировочных групп (турниры новичков, первенство ДЮСШ, командные встречи, районные, городские соревнования). Перед началом занятий учащиеся проходят тщательное медицинское обследование. Последующие медосмотры проводятся перед участием 10 соревнованиях, но не реже, чем один раз в три месяца. Для оптимального распределения обучающихся по учебным группам в начале занятий необходимо провести антропометрические измерения, а также контрольную проверку развития основных физических качеств. Для текущего контроля тренированности, состояния здоровья и физического развития учащимся необходимо вести «Дневник самоконтроля».

Занятия по гиревому спорту проводятся в форме индивидуального или группового урока, содержание которого зависит от контингента занимающихся, а также тренировочного цикла, материальной оснащенности места занятий. При проведении занятий следует ориентироваться на наиболее активных учащихся, однако надо стремиться к тому, чтобы основная масса занимающихся также усваивала изучаемый материал.

В конце учебного года рекомендуется проводить в группах итоговые занятия, на которых должны рассматриваться достижения каждого учащегося. Гиревой спорт наиболее доступен, так как не требует сложного и дорогостоящего оборудования. Местом проведения может служить специальный зал со всем необходимым оборудованием и инвентарем или типовой зал для занятий тяжелой атлетикой.

**Задачи поэтапной подготовки гиревиков.**

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с принципом последовательного и постепенного расширения теоретических умений и навыков. Изучение программного материала для каждой группы рассчитано на 1 год. В каждой группе решаются определенные задачи.

***В группах начальной подготовки 1 года обучения:***

-привитие занимающимся интереса к занятиям гиревым спортом,

-овладение техникой классического двоеборья,

-ознакомление с историей развития гиревого спорта,

-получение первоначальных навыков участия в соревнованиях,

-укрепление здоровья занимающихся,

-выполнение 3 юношеского разряда.

***В группах начальной подготовки 2 года обучения:***

-закрепление интереса к занятиям гиревым спортом,

-овладение необходимым теоретическим минимумом знаний и умений,

-ознакомление с основными тактическими идеями и приемами,

-выполнение 2 юношеского разряда.

***В группах учебно-тренировочных 1 года обучения:***

 - развитие интереса к занятиям гиревым спортом;

 - освоение и совершенствование техники классических упражнений;

 - развитие скоростно-силовых качеств занимающихся;

 - усвоение понятия о тренировке и гигиене спортсмена-гиревика;

 - выполнение норматива I юношеского разряда;

 - спортивный массаж.

***В группах учебно-тренировочных 2 года обучения:***

 - формирования устойчивого интереса к занятиям гиревым спортом;

 - совершенствование техники классических упражнений;

 - развитие силовых качеств;

 - воспитание волевых качеств;

 - изучение основ судейства и организации соревнований;

 - укрепление здоровья;

 - выполнение норматива III разряда;

 - врачебный контроль, самоконтроль.

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | НПГ-1 | НПГ-2 | УТГ-1 | УТГ-2 |
| Практические занятия: |
| - общая физическая подготовка. | Ежедневно |
| - специальная физическая подготовка | Ежедневно |
| - изучение и дальнейшее усвоение технических элементов и базовых действий (техническая подготовка, тактическая и технико-тактическая подготовка) | 308 | 308 | 308 | 308 |
| - психическая подготовка | Ежедневно |
| - восстановительные мероприятия | Ежедневно |
| - участие в соревнованиях | По календарю соревнований |
| Теоретические занятия: | 12 12 ; 16 | 16 | 16 | 16 | 16Ё |
| Медицинское обследование | 2 раза в год |
| Количество часов в неделю: | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Общее число часов в год: | 324 | 324 | 324 | 324 |

**Содержание программы**

**для групп начальной подготовки**

**Теоретические занятия.**

Физическая культура - составная часть культуры человечества, одно из важнейших средств воспитания человека. Гиревой спорт, его характеристика, роль и место в системе физического воспитания. Возникновение и национальный характер гиревого спорта. Исторический обзор развития гиревого спорта. Поднятие тяжестей в программе Олимпийских игр Древней Греции. Первые кружки любителей атлетики. В.Ф. Краевский-основоположник русского тяжелоатлетического спорта. Меры безопасности при занятиях гиревым спортом. Строение организма человека и влияние гиревого спорта на его развитие. Работа мышц. Преодолевающий, удерживающий и уступающий режим работы мышц. Основы техники гиревого спорта. Показания и противопоказания к занятиям гиревым спортом.

**Практические занятия.**

**Общая физическая подготовка.**

 Строевые упражнения.

Понятие о строе. Шеренга, колонна. Фланг. Фронт. Интервал и дистанция. Направляющий и замыкающий.

 Строевые команды: предварительная и исполнительная.

 Упражнения без предметов. Маховые движения руками и ногами в различных плоскостях и в направлениях. Сгибание и выпрямление рук с напряжением и сопротивлением в смешанных упорах.

 Упражнения в движении. Ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы.

 Акробатические упражнения. Перекаты. Короткие и длинные кувырки вперед, назад, в стороны с опорой и без опоры на руки.

Упражнения со скакалкой. Прыжки на одной, двух ногах со сменой ног. Прыжки в различном темпе и ритме.

**Специальная физическая подготовка.**

 Упражнения для развития силы и силовой выносливости основных групп мышц спортсмена – гиревика.

 Упражнения для мышц кистей рук:

сжимание теннисного мяча или кистевого эспандера;

сгибание и разгибание кистей или круговые движения в лучезапястных суставах, удерживание в руках гантели или гири.

 Упражнение для мышц разгибателей рук:

Из исходного положения руки за головой, локти приподняты – поднимание гирь, гантелей.

 Упражнения для грудных мышц:

из и. п. лежа на скамейке – сведение и разведение рук в стороны с гирями.

 Упражнения для дельтовидных мышц:

- гиря в опущенных вниз руках-поднимание гири до подбородка;

- то же вверх на прямые руки. Упражнения для мышц бедра;

- приседания с гирей на плечах;

- приседания с гирей на груди;

- приседания с гирей в руках сзади;

- выпрыгивание с гирей. Упражнение для мышц спины:

- наклоны с гирей вперед или штангой;

- поднимание гири махом к плечу;

- наклоны с гирей вправо и влево.

 Упражнения для мышц брюшного пресса:

сидя на козле, стуле, скамье, закрепив ноги сгибание и разгибание туловища.

**Изучение и совершенствование техники классических упражнений.**

- начальное обучение техники рывка:

- элементы, фазы, части, приемы;

- обучение маховым движениям;

- маховые движения со сменой рук;

- обучение дыханию при выполнении рывка;

- рывок гири одной рукой;

- начальное обучение техники толчка:

- элементы, фазы, части, приемы;

- обучение подъему гири на грудь;

- обучение действию в исходном положении;

- обучение подъему гирь от груди;

- обучение фиксации гирь в верхней точке;

- обучение дыханию при выполнении толчка;

- толчок двух гирь с груди.

Соревнования и прикидки:

Согласно календарю соревнований.

Приемные и переводные испытания проводятся два раза в году:

в сентябре (начало учебного года);

в июне (конец учебного года).

**Содержание программы для учебно-тренировочных групп**

**Теоретические занятия.**

Состояние развитие гиревого спорта в России. Важнейшие постановления правительства. Государственные Думы и Указы президента по вопросам развития физической культуры и спорта в стране роста достижений российских спортсменов - гиревиков. Весовые категории. Классификация. Первый всесоюзный конкурс силачей. (1948).

Основы методики тренировки спортсмена - гиревика. Понятие об обучении и тренировке. Обучение и тренировка как единый педагогический процесс. Дидактические принципы российской педагогики в процессе обучения и тренировки.

 Спортивный режим и физическая подготовка спортсмена - гиревика. Понятие о гигиене. Краткая характеристика гигиены физических упражнений и спорта. Личная гигиена занимающихся гиревым спортом.

 Принцип маятника при выполнении маховых движений в рывке.

 Классический рывок (1-2 минуты).

 Совершенствование техники толчка:

- толчок гирь с плеч;

- равновесие при толчке гирь и контроль за их фиксацией;

- совершенствование дыхания при выполнении толчка;

- работа мышц ног и спины при выполнении толчка;

- классический толчок (1-2 минуты).

 Соревнование и прикидки:

- согласно календарю соревнований.

 Приемные и переводные испытания проводятся два раза в году.

**Практические занятия.**

**Общая физическая подготовка.**

- Строевые упражнения. Повороты в строю. Размыкание и замыкание строя. Изменение направления движения.

- Упражнения без предметов. Приседания на одной ноге. Прыжки на одной, двух ногах, ноги врозь, с продвижением вперед.

- Упражнения в движении. Ходьба, бег по кругу, по периметру спортивного зала. Упражнения в парах.

- Акробатические упражнения. Кувырки через препятствия. Мост (лежа на спине). Стойка на лопатках(березка).

- Упражнения со скакалкой. Прыжки в различном темпе и ритме. Прыжки с продвижением вперед, назад, в стороны.

- Упражнения на гимнастической стенке. Вис углом. Подтягивание туловища назад. Махи ногами вправо и влево.

- Упражнение с гимнастическими палками. Прыжки через лежащую палку на двух и одной ноге вперед, боком с поворотом 180\*.

- Упражнения с набивным мячом. Броски мяча от груди двумя руками из-за головы, снизу, стоя, спиной вперед. Подбрасывание и захват мяча двумя и одной рукой.

- Упражнения с гантелями различного веса.

- Упражнения на канате. Лазание по канату без помощи ног.

- Подвижные и спортивные игры.

- Упражнения на перекладине, брусьях, опорные прыжки.

- Легкоатлетические упражнения. Бег на скорость и выносливость. Кроссовая подготовка. Прыжки в длину с разбега.

- Плавание. Вольный стиль.

- Лыжная подготовка.

- Специальная физическая подготовка.

**Упражнения для мышц кистей рук:**

- накручивание на горизонтальную ось и раскручивание троса сгирей( на специальном устройстве).

**Упражнения для мышц разгибателей рук:**

- в стойке на руках сгибание и разгибание рук.

- Упражнение для грудных мышц:

- лежа жим штанги;

- лежа на скамейке сведение и разведение в стороны рук с гантелями и гирями.

- Упражнения для дельтовидных мышц:

- жим гирь;

- гиря в опущенных вниз руках-поднимание гири к подбородку;

- швунгжимовой;

- жим щтанги стоя;

- жим щтанги из-за головы;

- жим гантелей различного веса.

**Упражнения для мышц бедра:**

- приседания с гирей или штангой на плечах, на груди;

- полуприседы со штангой;

- приседание с гирей вверху на прямых руках;

- тяга становая штанги;

- тяга штанги рывковая;

- рывок двух гирь;

- наклоны с гирей вправо и влево.

**Изучение и совершенствование техники классических упражнений.**

**Совершенствование техники рывка:**

- рывок гири(24кг) сериями 5-6 повторений;

- совершенствование фазы разгона снаряда;

- совершенствование принципа «маятника»;

- работа ног и туловища при выполнении рывка;

- классический рывок (2-3 минуты);

- махи с гирей большого веса;

- рывок гири со сменой рук;

- совершенствование дыхания при рывке.

**Совершенствование техники толчка:**

- толчок гирь с плеч;

- толчок классический (3-5минуты);

- работа ног и туловища при выполнении толчка;

- совершенствование дыхания при толчке;

- совершенствование взаимосвязи всех частей толчка и согласование действий во всех его фазах.

**Инструкторская и судейская практика.**

- Учащиеся привлекаются в качестве помощников тренера.

**Соревнование и прикидки:**

- согласно календарю соревнований.

Приемные и переводные испытания проводятся два раза в году(сентябрь, июнь): начало учебного года(сентябрь); конец учебного года(июнь).

**Методические рекомендации по развитию**

**силовой выносливости у спортсменов – гиревиков.**

 Спортсмену – гиревику при выполнении упражнений необходимо длительно проявлять мышечные напряжения без снижения их рабочей эффективности, что требует силовой выносливости.

 Эффект тренировки на силовую выносливость характеризуется следующими параметрами:

- величиной нагрузки, темпом движений,

- продолжительностью работы и ее характером,

- интервалами отдыха,

- длительностью периода тренировки,

- исходным уровнем развития силовой выносливости,

- работоспособностью сердечно - сосудистой и дыхательной систем.

 Основными средствами развития силовой выносливости являются в основном классические упражнения с гирями, а также упражнения с отягощениями, выполняемые главным образом с многократным преодолением предельного сопротивления до значительного утомления. Для развития силовой выносливости в упражнениях со штангой применяется повторная работа с весом 40-60 процентов от максимума, количество повторений в зависимости от упражнений 10-18 при 4-6 подходах.

**Воспитательная работа.**

 К эффективным средствам гармоничного развития мышечной системы юного спортсмена относятся упражнения с отягощениями, в частности, с гирями. Обучение гиревому спорту сложным и трудоемким процессом, поскольку занятия связаны с многократным подъемом гири за определенное время. Поэтому очень важно донести до сознания учащимся то, что достижение спортивного успеха возможно только при настойчивости, трудолюбии, сильной воле, целеустремленности, постоянной аналитической работе. Без воспитания в себе сильной воли, привычки к самостоятельным занятиям, без соблюдения спортивного режима, общефизической подготовки нельзя добиться хороших результатов в гиревом спорте. Эту мысль тренер - преподаватель должен постоянно подчеркивать как во время занятий, так и вне учебы. Только сильные мотивационные установки принесут ожидаемый результат.

Тренер - преподаватель не должен ограничиваться только чисто учебной и организационной работой. Необходимо учитывать, что всевозможные массовые мероприятия, в которых участвуют учащиеся (экскурсии, походы, товарищеские встречи) ведут к сплочению коллектива, выработке у ребят чувства товарищества, коллективизма и взаимопомощи.

Важным положительным моментом в работе тренера – преподавателя является тесный контакт с родителями, изучение мотивов, по которым они направили своего ребенка на занятие в спортивную школу и выбор спортивной специализации.

 В своей работе с юными спортсменами – гиревиками тренер – преподаватель должен всегда учитывать основные потребности данного возрастного периода – потребность в самовыражении и чувстве собственного достоинства, потребность в достижении успеха и общественного признания, потребность ощутить себя взрослым в системе реальных отношений с окружающими.

 Каждый тренер - преподаватель должен проникнуться ответственностью в содействии всестороннему, гармоничному физическому и интеллектуальному развитию юной личности, воспитанию у нее высоких волевых, морально – этических и эстетических качеств, получению целого комплекса полезных умений и навыков, необходимых в практической деятельности и жизни.

**Психологическая подготовка.**

 Основными методами психологической подготовки спортсмена - гиревика является использование разнообразных средств и приемов психологического и педагогического воздействия. К ним относятся: методы убеждения, внушения, личный пример тренера - преподавателя, метод знаний и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, группового обсуждения актуальных проблем, методы индивидуального подхода, психотехнического упражнения, а также аутогенной тренировки и сеансы психорегуляции. Часто используется переключения интересов, отвлечения от напряженных тренировок.

 Особое значение имеет учет индивидуальных психофизических особенностей юных спортсменов - гиревиков: выдерживать длительное физическое напряжение во время подъема спортивного снаряда, воли к победе, поведение спортсмена после неудачного выступления, работоспособности и умения работать самостоятельно.

 Особая роль отводится тренеру - преподавателю, создающему в учебном коллективе и а индивидуальной работе атмосферы коллективизма и дружелюбия. У каждого тренера должен быть индивидуальный учебный план, в основе которого лежит точная характеристика учащегося. В этом плане могут быть предусмотрены общий режим, часы, отведенные на ОФП, комплекс мероприятий по развитию способностей и искоренению недостатков. В группах начальной подготовки основными задачами психологической деятельности являются: формирование устойчивых мотивов к занятиям гиревым спортом, удовлетворение потребности детей к самостоятельным занятиям.

 В учебно-тренировочных группах главное внимание следует уделять закреплению установки на спортивное самосовершенствование, развитие спортивно-важных качеств характера и волевых качеств. Спортсмены обучаются самоконтролю и умению сознательно управлять своим предстартовым состоянием в момент соревнований.

**Восстановительные средства и мероприятия**

 **спортсменов-гиревиков.**

Основными средствами восстановления спортсменов-гиревиков являются: педагогические средства, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Стимуляция восстановление возможна только при рациональном построении тренировки. В процессе учебно-тренировочной работы должны быть запланированы упражнения для активного отдыха, специальные восстановительные циклы и микроциклы.

 Психологические средства обеспечивают устойчивое психическое состояние, они оказывают положительное влияние на характер юного спортсмена-гиревика. С этой целью рекомендуются: аутогенные тренировки, различные средства внушения, специальные дыхательные упражнения и отвлекающие факторы, например, музыка.

 Система гигиенических факторов включает в себя: оптимальные условия макросреды, быта, учебы и тренировки, рациональный распорядок дня, личную гигиену, специализированное питание и закаливание организма.

 Медико-биологический контроль. Врачебный контроль за занимающимися на этапе начальной подготовки осуществляется врачом спортивной школы, а при его отсутствии – кабинетом врачебного контроля соответствующей территориальной поликлиники. Врачебный контроль за обучающимися, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки, осуществляется врачебно-физкультурным диспансером. Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя витаминизацию (прежде всего в зимне-весенний период), физиотерапию и гидротерапию.

**Инструкторская и судейская практика**

 На протяжении всего учебно-тренировочного процесса учащиеся получают необходимые знания по судейской практике, участвуя в турнирах и соревнованиях, знакомятся с правилами соревнований. Занимающиеся в учебно-тренировочных группах получают углубленные, знания об основах судейства, о правилах соревнований в первые три года обучения.

 Учащиеся УТГ принимают участие в судейских семинарах, привлекаются в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах. Кроме того, они должны уметь самостоятельно проводить разминку, обучение основным техническим приемам и элементам.

**Использованная литература:**

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. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки: Учебник для высших учебных заведений / Г.П. Виноградов – М.: Советский спорт, 2009. - 328 с.
3. Воротынцев, А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А.И. Воронынцев. – М.: Советский спорт, 2002. – 272 с.: ил.
4. 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.
5. Гиревой спорт: Правила соревнований.– Рыбинск:Президиум ВФГС,2007.– 12
6. Дворкин, Л.С. Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2001. – 384 с.
7. Добровольский, С.С. Техника гиревого двоеборья и методика ее совершенствования: Учебное пособие / С.С. Добровольский, В.Ф. Тихонов. – Хабаровск: ДВГАФК, 2004. – 108 с.: ил.
8. Зайцев, Ю.М. Занимайтесь гиревым спортом / Ю.М. Зайцев, Ю.И. Иванов, В.К. Петров. – М.: Советский спорт, 1991. – 48 с.
9. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
10. Методики повышения спортивного мастерства в гиревом спорте /сост. И.В. Морозов//Ежегодник, вып. Занятие 2. – Ростов-н/Д: Ростовский филиал РСБИ, 2008. – 112 с.: ил.