****

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеразвивающая программа по гиревому спорту (далее Программа) имеет *физкультурно-спортивную направленность*.

Программа составлена на основании Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями, Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 29.06.2015), Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам", Профессионального стандарта педагог дополнительного образования детей и взрослых (Утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. N 652н), Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648 - 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года», Указа Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» с изменениями и дополнениями, Национального проекта «Образование» утвержденным президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам 24 декабря 2018 года, включающем федеральные проекты: «Современная школа», «Успех каждого ребенка», «Цифровая образовательная среда», Устава МБУ ДО "Малоархангельская ДЮСШ", Образовательной программы МБУ ДО «Малоархангельская ДЮСШ».

*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 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.

*Отличительной особенностью* данной Программы является то, что она адаптирована к условиям образовательного процесса в детско-юношеской спортивной школе. Основными показателями выполнения программы по уровню подготовленности обучающихся является выполнение контрольно-переводных нормативов по общей, специальной, физической и технической подготовкам, овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий и соревнований в гиревом спорте.

*Адресат программы:* В спортивную секцию по гиревому спорту принимаются все желающие мальчики и девочки в возрасте 10 - 17 лет, не имеющие противопоказаний врача для данного вида деятельности. Общее состояние здоровья должно быть подтверждено медицинской справкой.

Программа рассчитана на реализацию в течение 6 лет подготовки юных гиревиков с 10-летнего возраста объемом 2394 часа.

Ф**ормы обучения** – очная.

**Особенности организации образовательного процесса.**

Поступившие в ДЮСШ, разделяются по учебным группам, с учетом возраста, уровня спортивной и общефизической подготовки.

Кроме того, учащиеся ДЮСШ обязаны ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, а также домашние задания по отработке отдельных элементов техники.

При проведении занятий и участий в соревнованиях должны строго соблюдать установленные в России требования по врачебному контролю, предупреждению травм, обеспечению должного технического и санитарно-гигиенического состояния мест занятий и соревнований, спортивного оборудования и инвентаря.

В процессе теоретических и практических занятий учащиеся должны получить знания и навыки тренера-общественника и спортивного судьи.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией школы по представлению педагога в целях установления благоприятного режима занятий, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

**ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.**

*Цель* данной Программы заключается в гармоничном развитии физических и духовных качеств юных спортсменов, обеспечение самоопределения личности, создание условий для ее самореализации, воспитании социально-активной личности посредством занятий гиревым спортом.

*Основными задачами Программы являются:*

- укрепить здоровье и расширить функциональные возможности организма;

- формировать стойкий интерес к занятиям спортом и гиревым спортом, в частности;

- овладеть техникой выполнения физических упражнений;

- развить общие и специальные физические качества, необходимые для освоения техники гиревого спорта;

- изучить базовые техники гиревого спорта;

- формировать волевые и морально-этические качества личности, обеспечить потребность в ведении здорового образа жизни;

- привить нормы личной гигиены и самоконтроля;

- популяризовать гиревой спорт и вовлечь максимальное количество детей и подростков в систему подготовки по гиревому спорту;

- расширить и совершенствовать тактический арсенал и приобрести соревновательный опыт;

- воспитать специальные физические качества.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН** |  |  |  |
| **№** | **Предметная область** | **Год обучения** |
| **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **Всего часов** |
| **1.** | **Теория и методика ФКиС** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **30** |
| 1.1. | История развития гиревого спорта | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 |
| 1.2. | Место и роль физической культуры в современном обществе | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 |
| 1.3. | Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 |
| 1.4. | Основы здорового образа жизни | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 |
| 1.5. | Техника безопасности на занятиях | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 |
| **2.** | **Общая физическая подготовка** | **78** | **78** | **78** | **78** | **78** | **78** | **468** |
| **3.** | **Вид спорта** | **76** | **76** | **76** | **76** | **76** | **76** | **456** |
| 3.1. | Основы техники и тактики ВС | 70 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 70 |
| 3.2. | Технико-тактическая и психологическая подготовка | 6 | 76 | 76 | 76 | 76 | 76 | 386 |
| **4.** | **Специальная физическая подготовка** | **24** | **24** | **24** | **24** | **24** | **24** | **144** |
| **5.** | **Различные виды спорта и подвижные игры** | **25** | **25** | **25** | **25** | **25** | **25** | **150** |
| **6.** | **Самостоятельная работа** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **36** |
| **7.** | **Контрольные нормативы** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **12** |
|  | Итого | **216** | **216** | **216** | **216** | **216** | **216** | **1296** |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.**

**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

 ***Для всех учебных групп:***

Строевые упражнения. Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты. Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

***Общеразвивающие упражнения без предметов:***

Упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем, с сопротивлением. Отталкивание.

Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине.

Упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.

Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.). Разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнение на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения (имитация техники гиревого спорта).

***Общеразвивающие упражнения с предметом:***

- упражнения со скалкой;

- с гимнастической палкой;

- с набивными мячами.

**Комплекс специально-подготовительных упражнений для развития подвижности в плечевых и локтевых суставах.**

***Упражнения на гимнастических снарядах:***

- на гимнастической скамейке;

- на брусьях;

- на перекладине;

- на гимнастической стенке.

***Легкая атлетика:***

- бег на средние и длинные дистанции (1500 м – 10000 м)

- прыжки в длину с места и разбега;

- прыжки в высоту с места;

***Спортивные игры:***

- баскетбол, волейбол, бадминтон, настольный теннис, футбол;

- спортивные игры по упрощенным правилам;

***Подвижные игры:***

- игры с бегом, прыжками, метаниями, элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

**Изучение терминологии  гиревого спорта.**

***Для всех учебных групп:***

******

Рис. 2. Техника выполнения упражнения классический толчок двух гирь.

ТОЛЧОК. Действия до стартового положения. Принятие стартового положения. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в первый и второй подсед. Зависимость высоты выталкивания гирь от подвижности в голеностопных, коленным и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах. Вставание из второго подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных фазах толчка. Фиксация гирь. Выполнение команд судьи. Правильное дыхание при выполнении упражнения.

РЫВОК. Действия до стартового положения. Принятие стартового положения. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при очередном замахе перед очередным рывком. Зависимость высоты вырывания гири от подвижности в голеностопных, коленным и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в фазах рывка. Фиксация гири. Выполнение команд судьи. Правильное дыхание при выполнении упражнения.

ТОЛЧОК по ДЛИННОМУ ЦИКЛУ. Действия до стартового положения. Принятие стартового положения. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при забросе гирь в стартовое положение перед очередным толчком. Действия атлета при уход е в первый и второй подсед. Зависимость высоты выталкивания гирь от подвижности в голеностопных, коленным и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах. Вставание из второго подседа.

Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных фазах. толчка Фиксация гирь. Выполнение команд судьи. Правильное дыхание при выполнении упражнения.

Совершенствование техники выполнения упражнений в гиревом спорте.

ТОЛЧОК. Действия до стартового положения. Принятие стартового положения. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в первый и второй подсед. Зависимость высоты выталкивания гирь от подвижности в голеностопных, коленным и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах. Вставание из второго подседа.

Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных фазах . толчка Фиксация гирь. Выполнение команд судьи. Правильное дыхание при выполнении упражнения.



**Рис.4. Применение граничных поз на этапе первоначального обучения толчку гирь от груди в фазах: а – подсед; б – фиксация.**

РЫВОК. Действия до стартового положения. Принятие стартового положения. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при очередном замахе перед очередным рывком. Зависимость высоты вырывания гири от подвижности в голеностопных, коленным и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в фазах рывка. Фиксация гири. Выполнение команд судьи. Правильное дыхание при выполнении упражнения.

ТОЛЧОК по ДЛИННОМУ ЦИКЛУ. Действия до стартового положения. Принятие стартового положения. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при забросе гирь в стартовое положение перед очередным толчком. Действия атлета при уходе в первый и второй подсед. Зависимость высоты выталкивания гирь от подвижности в голеностопных, коленным и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах. Вставание из второго подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных фазах толчка. Фиксация гирь. Выполнение команд судьи. Правильное дыхание при выполнении упражнения.

Для всех упражнений в гиревом спорте. Целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз упражнения. Специально-вспомогательные упражнения. Применение пассивного растяжения мышц перед выполнением упражнения и после него. Ударный метод развития взрывной силы мышц для совершенствования элементов техники с повышением реактивной способности нервно-мышечного аппарата. Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп. Развитие силовой выносливости.

Контроль над процессом становления и совершенствования технических средств.

Причины возникновения ошибок, их систематизация. Контроль над техникой выполнения упражнений с помощью технических средств. Критерии технического мастерства: минимальное расстояние и траектория движения гирь (гири), скорость и ускорение движения гирь (гири), изменения углов в суставах, порядок и характер возбуждения отдельных мышечных групп. Ритм выполнения отдельных периодов и фаз движения гирь (гири). Временные и амплитудные соотношения характеристик техники.

Развитие специфических качеств гиревика.

Упражнения,  используемые на тренировке гиревика:

Общефизические силовые упражнения, специальные физические силовые упражнения, упражнения на гибкость и различное выполнение соревновательных и подводящих упражнений гиревого спорта.

Тренировка на учебно-тренировочных сборах и в спортивном лагере.

Учебно-тренировочные сборы организуются, как правило, при подготовке к различного рода соревнованиям, поэтому тренировочный процесс строится с ориентацией на выступление на них. На УТС, имеющих оздоровительных характер, тренировка гиревика должна носить соответствующую направленность.

В спортивных лагерях, организуемых во время каникул, учащиеся должны заниматься преимущественно общей физической подготовкой, включая в тренировочный процесс занятия различными видами спорта.

В зимние каникулы применяются лыжи, коньки, хоккей, санный спорт. В этот период тренировки с силовой направленностью полностью не исключаются. Необходимо проводить занятия со штангой, гирями, гантелями, используя специально-вспомогательные упражнения.

В летние каникулы используются спортивные игры (баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол, настольный теннис и др.), гимнастика, легкая атлетика, плавание, гребной спорт, велосипед и др. В летний период также не исключаются (а чаще не прекращаются) тренировки по гиревому спорту. Необходимо проводить тренировки со штангой, гирями, гантелями, на тренажерах, используя в основном специально-вспомогательные упражнения, но иногда включая упражнения на технику.

В качестве контроля за ростом спортивной подготовленности рекомендуется проводить контрольные уроки, планируя на них подъемы максимальных весов не только в классических, но и в специально-вспомогательных упражнениях. Особенно это важно для спортсменов, занимающихся в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах.

* 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Планируемые результаты, получаемые учащимися в результате освоения Программы:

*Личностные:*

-физически развитые, овладевшие основными культурно-гигиеническими навыками;

- знающие моральные нормы;

- активные;

- имеющие первичные представления о своем физическом состоянии и возможностях.

*Метапредметные:*

- овладевшие универсальными предпосылками учебной деятельности – умениями работать по правилу и по образцу, слушать педагога и выполнять его инструкции;

- способные управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений;

- соблюдающие элементарные общепринятые нормы и правила поведения.

*Предметные:*

- овладевшие необходимыми умениями и навыками по Программе в соответствии с поставленными задачами;

- освоившие опыт специфической деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, знания и умения, конкретные элементы практического опыта – навыки или предметные компетенции.

**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

*Кадровые условия*

Программу реализуют педагоги дополнительного образования, которые имеют: Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю секции без предъявления требований к стажу работы либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению "Образование и педагогика" без предъявления требований к стажу работы.

Для старшего педагога дополнительного образования - высшее профессиональное образование и стаж педагогической работы не менее 2 лет.

*Материально-технические условия*

Для реализации данной программы необходимо:

|  |  |
| --- | --- |
| Виды оборудования | Кол-во |
| Брусья навесные | 1 |
| Весы напольные до 130 кг | 1 |
| Гири тренировочные  | 2 |
| Гири соревновательные 16 кгГири соревновательные 24 кгГири соревновательные 32 кг | 222 |
| Гантельный ряд от 2,5 кг до 25 кг | 1 |
| Штанги (10 кг, 15 кг, 20 кг) | 6 |
| Диски от 1,25 кг до 25 кг | 58 |
| Стойки для приседа и жима | 3 |
| Перекладина гимнастическая | 1 |
| Помост | 3 |
| Магнезница | 1 |
| Секундомер | 2 |
| Скамейка гимнастическая | 1 |
| Шведская стенка | 1 |
| Тренажер скамья для пресса | 1 |
| Скакалки | 5 |
| Зеркало настенное | 4 |
| Часы настенные | 1 |

*Информационное обеспечение*

Интернет ресурсы: Министерство спорта РФ [www.minsport.gov.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.minsport.gov.ru/%23_blank&sa=D&ust=1509293000923000&usg=AFQjCNF92Nn2qI7adhKCdXGV3h-avtyLwg)

Министерство образования и науки РФ http://минобрнауки.рф/

Федерация гиревого спорта России [http://www](https://www.google.com/url?q=http://www&sa=D&ust=1509293000926000&usg=AFQjCNGPyzfTx89-69jE2_F08UBJq-qnoQ). Vfgs.ru/

Международная Федерация гиревого спорта [http://igsf.biz/dir/](https://www.google.com/url?q=http://igsf.biz/dir/&sa=D&ust=1509293000927000&usg=AFQjCNHQiR1M2BZJUNWsaW_oR0pSChL6OA)

Международный Союз гиревого спорта http://www.giri-iukl.com/ru/

Гиревой спорт. Портал о гиревом спорте в России http://www.girevik-online.ru/

**ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ**

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности, обучающихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовки, овладение теоретическими знаниями и практическими навыками.

Способы определения результативности:

Наблюдения, беседы с родителями и детьми, результаты тестирования.

Оценочные и методические материалы содержат основные составляющие (педагогические методики, дидактические материалы, система контроля результативности обучения):

педагогические методики, и технологии, методы организации образовательного процесса, в том числе и современные педагогические, информационные технологии, технологии дистанционного и электронного обучения, групповые и индивидуальные методы обучения и т.п.)

дидактические материалы: раздаточный материал (карточки, схемы, фото, тексты); разработки игр, бесед, упражнений рекомендации по проведению семинаров и соревнований лекционные материалы; инструкции по охране труда; подборка методической литературы; подборка видеоматериалов с показом; подборка видеоматериалов о проведении семинаров различного уровня электронно-образовательные ресурсы для детей.

Входной контроль проводится на первых занятиях с целью выявления отношения ребенка к выбранной деятельности, его способностей и возможностей в данном виде деятельности, а также личностных качеств ( собеседования, педагогические наблюдения).

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся.

Промежуточный контроль проводится по окончании полугодия. Может проходить в форме анализа выступлений учащихся, участия в массовых мероприятиях. Результат может быть зафиксирован в виде фотоматериалов, грамот и дипломов.

Итоговый контроль проводится по окончанию обучения по программе. Формы – анализ выступлений, результат итогового тестирования, участия в мероприятиях различного уровня. Для оценки личностных изменений используется педагогическое наблюдение, собеседования. Результаты фиксируются в виде протоколов, фотоматериалов, грамот, дипломов.

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

|  |
| --- |
| Упражнения общей физической подготовки |
| Подтягивание,кол-во раз | Отжиманиеот пола, кол-во раз | Прыжок в длину, см | Приседание, кол-во раз | Бег 30 м, с | Челночный бег 3×10,с |
| 4-6 | 8-12 | 120-140 | 10-20 | 5,8-5,0 | 9,6-10,5 |
| Упражнения специальной подготовки |
| Правильная техника выполнения движения | Правильная техника выполнения движения |

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

Каждое тренировочное занятие состоит из трёх частей – подготовительной, основной и заключительной.

1 часть – подготовительная, длительностью 15-25 минут, включает объяснение задач занятия, подготовку инвентаря и разминку, состоящую из ходьбы, бега или других циклических упражнений низкой интенсивности и общеразвивающих упражнений (ОРУ) или подъёма гирь низкой интенсивности и технических упражнений.

2 часть – основная направленность, средства, длительность и интенсивность определяются задачами тренировочного занятия.

3 часть – заключительная, длительностью 10-20 минут, включает заминку, состоящую из ходьбы, бега или других циклических упражнений низкой интенсивности и ОРУ или подъёма гирь низкой интенсивности, уборку инвентаря и места занятий, подведение итогов занятия.

2 – основная часть тренировочного занятия, характеризуется следующими параметрами:

1. Общая характеристика тренировочного занятия:

- средства – общая, специальная подготовка или комбинированная;

- задача – развитие физических качеств, обучение или совершенствование технического мастерства;

- форма – равномерная, переменная, повторная или интервальная.

2. Тренировочные средства: подъём гирь, бег, тренажёры, силовые тренажёры, спортивные игры, общая продолжительность занятия.

3. Продолжительность и интенсивность нагрузки, зона интенсивности.

4. Применяемые упражнения, количество повторений, интервал отдыха и интенсивность: зона интенсивности, продолжительность упражнения, количество повторений (в числителе), отдых (в знаменателе) или программа силовой подготовки.

5. Контрольное задание.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

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.