

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЮНОСТЬ»**

ПРИНЯТА

На заседании методического совета
МАУ ДО ДЮСШ «Юность»
Протокол от « 30 » августа 2018 года № 6

УТВЕРЖДАЮ



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ НА
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ
ЭТАПЕ ПО ГИРЕВОМУ СПОРТУ**

Срок реализации: 1 год 4 месяца

**Разработчики программы: инструктор-методист
тренер-преподаватель**

**Галицкая К.А.
Походяева А.А.**

**г. Лабытнанги
2018 г.**

СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка	3
II. Нормативная часть программы	3
III. Учебный план	4
IV. Методическая часть	5
4.1. Теоретическая подготовка	6
4.2. Общая физическая подготовка (ОФП)	7
4.3. Специальная физическая подготовка (СФП)	7
4.4. Техничко-тактическая подготовка	8
4.5. Воспитательная работа	9
4.6. Контроль тренировочного процесса	9
4.7. Система тренировочных заданий	10
4.8. Уровень физической подготовленности занимающихся	11
V. Система контроля и зачетные требования	11
VI. Перечень информационного обеспечения	13

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по спортивной подготовке на спортивно-оздоровительном этапе по гиревому спорту (далее – Программа) составлена в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Положительное влияние занятий гиревым спортом на развитие двигательных и психических функций, воспитание и совершенствование моральных и волевых качеств позволяет рассматривать гиревой спорт не только как вид спорта, но и как мощное средство физического воспитания и систему развития и совершенствования личности.

Физические двигательные качества характеризуют физическое развитие гиревика и его способность к спортивной деятельности. Показатели развития двигательных качеств определяют темпы освоения и эффективность применения техники гиревого спорта. К основным двигательным качествам относят: силу, быстроту, выносливость, ловкость и равновесие. Также большое значение имеет способность к произвольному мышечному расслаблению. Успех гиревика в значительной степени зависит от силы и выносливости.

Детско-юношеская спортивная школа «Юность» организует работу с занимающимися по программе спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе в течение календарного года.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Нормативная часть Программы содержит основные требования по возрасту, численному составу занимающихся, объему тренировочной работы, по технической, тактической, физической и спортивной подготовке.

Цель программы: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья занимающихся, физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

На спортивно-оздоровительном этапе ставятся следующие задачи:

- укрепление здоровья, повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- привитие стойкого интереса к занятиям по гиревому спорту;
- овладение основами техники гиревого спорта;
- воспитание черт спортивного характера.

К занятиям на спортивно – оздоровительном этапе допускаются дети младшего школьного возраста с 7 лет, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовку, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств, на овладение основами техники гиревого спорта.

Минимальный возраст для зачисления, максимальные объемы тренировочной нагрузки юных гиревиков, а также наполняемость группы представлена в таблице №1.

Основными формами тренировочного процесса являются тренировочные занятия. Продолжительность одного занятия не должна превышать 2-х академических часов.

В процессе тренировочных занятий проводится воспитательная работа с занимающимися на основании плана воспитательной работы МАУ ДО ДЮСШ «Юность», утвержденным директором школы.

Наполняемость группы и режим тренировочной работы

Таблица №1

Этап (период) подготовки	Минимальный возраст для зачисления	Наполняемость групп (количество человек)			Объем нагрузки в неделю (час)
		минимальная	оптимальная	максимальная	
Спортивно-оздоровительный этап	7	10	15	30	6

III. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В учебном плане отражены основные задачи и направленность работы. Учитывается режим тренировочной работы в неделю с расчетом 53 недели. Распределение времени в учебном плане на основные разделы тренировки осуществляется в соответствии с конкретными задачами подготовки.

Примерный учебный план (53 недели) в часах

Таблица № 2

№	Разделы подготовки	Кол-во часов
1.	Теоретическая подготовка	14
2.	Общая физическая подготовка	64
3.	Специальная физическая подготовка	52
4.	Техническая подготовка	64
5.	Тактическая подготовка	34
6.	Спортивные игры	68
7.	Контрольные испытания	6
8.	Внутришкольные, городские соревнования	16
Общее количество часов		318

План-график распределения учебных часов (17 недель)

Таблица № 3

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	IX	X	XI	XII	Всего часов
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	4
Практические занятия					
ОФП	5	6	4	5	20
СФП	4	4	4	4	16
Техническая подготовка	5	5	5	5	20
Тактическая подготовка	2	3	3	2	10
Спортивные игры	7	6	6	6	25
Контрольные нормативы	2				2
Участие в соревнованиях					
Внутришкольные, городские соревнования		1	2	2	5
	26	26	25	25	102

Годовой план-график распределения учебных часов (36 недель)

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	I	II	III	IV	V	VIII	IX	X	XI	XII	Всего часов
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Практические занятия											
ОФП	3	5	4	5	5	3	5	5	5	4	44
СФП	3	4	4	4	4	2	4	4	4	3	36
Техническая подготовка	4	5	5	5	3	2	5	5	5	5	44
Тактическая подготовка	2	3	3	2	1	2	2	3	3	3	24
Спортивные игры	5	4	5	5	2	2	5	5	5	5	43
Контрольные нормативы					4						4
Участие в соревнованиях											
Внутришкольные, городские соревнования			2	2	2		2	1	1	1	11
	18	22	24	24	22	12	24	24	24	22	216

IV. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть Программы определяет содержание учебного материала по основным видам подготовки, его преемственность и последовательность в годичном цикле, включает рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок, а также организацию и проведение контроля, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочного процесса и воспитательной работы.

Программный материал для практических занятий представлен по видам подготовки: теоретической, физической, технической, тактической.

4.1. Теоретическая подготовка

Теоретический материал представлен на весь период обучения в рамках предусмотренного Учебным планом объема часов. Представлен обязательный перечень тем для изучения по разделу теоретической подготовки:

Физическая культура и спорт в России. Физическая культура – составная часть общей культуры. Значение физической подготовки. Физическая культура в системе образования. Успехи российских спортсменов на международной арене. Значение и место силовых видов спорта в системе физического воспитания. Гири как вид спорта, как зрелище, как эффективное средство воспитания физических качеств и жизненно важных навыков.

Знание истории спорта и истории развития гиревого спорта.

Краткие сведения об истории и традициях скоростно-силовых видов спорта. Достижения гиревиков. Терминология скоростно-силовых видов спорта. Названия спортивных снарядов и упражнений, выполняемых с ними. Названия исходных положений (стоек), элементов жонглирования. Классификация элементов жонглирования по отдельным признакам исполнения и по сложности.

Правила техники безопасности при занятиях гиревым спортом. Требования техники безопасности во время тренировочных занятий, соревнований, передвижения к местам соревнований.

Правила соревнований, их организация и проведение. Правила соревнований. Организация соревнований. Требования, предъявляемые к местам проведения соревнований. Инвентарь. Знание основных терминов гиревого спорта.

Терминология гиревого спорта. Места занятий и инвентарь.

Знание основных понятий о строении и функциях человеческого организма, гигиене, врачебном контроле, профилактике травм и заболеваний. Опорно-двигательный аппарат. Легкие и газообмен. Сердце и кровообращение. Ведущая роль Ц.Н.С. (центральной нервной системы) в деятельности всего организма. Мышцы, их строение и названия. Влияние физических упражнений на совершенствование высшей нервной деятельности, функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения, на обмен веществ. Укрепление здоровья. Формирование телосложения. Воспитание физических качеств.

Понимание принципов построения тренировочного занятия и восстановления. Построение тренировочного занятия. «Спортивная форма». Утомление. Меры предупреждения утомления. Отдых. Врачебный контроль. Причины травматизма. Необходимость соблюдения правильной организации занятий и методики обучения упражнениям. Помощь при обучении. Значение разминки.

Формирование у занимающихся моральных качеств. Трудолюбие. Сила воли. Взаимопомощь.

4.2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки.

Общая физическая подготовка проводится с целью укрепления здоровья, повышения работоспособности, уровня развития физических качеств, разносторонней физической подготовки занимающихся.

Основным средством общей физической подготовки являются различные физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм. Общая физическая подготовка расширяет функциональные возможности организма, позволяет увеличивать физические нагрузки и создает предпосылки для развития специальной физической подготовки занимающегося и достижения им высоких спортивных результатов в избранном виде спорта.

В спортивно-оздоровительной группе используют упражнения для развития общих физических качеств:

- строевые упражнения, ходьба и бег в различном темпе;
- общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами для развития различных групп мышц;
- упражнения с отягощениями в различных положениях (стоя, сидя, лежа);
- упражнения на растягивание мышц и подвижность в суставах, воспитывающие ловкость, свободу (непринужденность) действий;
- упражнения на гимнастических снарядах (перекладинах, брусках, кольцах);
- спортивные игры, развивающие силу, общую выносливость, скоростные качества;
- велоспорт, плавание, лыжная гонка, легкоатлетические упражнения.

4.3. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности. В этом аспекте средства (упражнения), направленные на повышение уровня общей физической подготовки, следует представлять как общеподготовительные, а средства направленные на повышение уровня специальной физической подготовки, как специально-подготовительные.

Задача специальной физической подготовки - развитие специальных физических качеств применительно к специфике спорта (в данном случае гиревого).

Средством специальной подготовки является выполнение классических (соревновательных) и специально-вспомогательных упражнений, сходных по структуре движений с классическими.

В спортивно-оздоровительной группе используют упражнения для развития специальных физических качеств:

- упражнения с тяжелоатлетическими снарядами (штангой, гирями, гантелями), воспитывающие основные физические качества с учетом специализации: приседания со штангой или гирями на плечах и груди, жим штанги, стоя, сидя, лежа;
- наклоны со штангой или гирями на плечах, различные подводящие упражнения с гирями и штангой;
- маховые движения с гирей в различных направлениях;
- упражнения для развития специальной выносливости: многократные повторения упражнений со штангой или гирями, близких по структуре движений к классическим;
- упражнения для развития координации движений.

4.4. Техничко-тактическая подготовка

По определению теории физического воспитания, это процесс формирования техники движений, свойственной данному виду спорта. Техническая подготовка подразделяется на общую техническую подготовку и специальную.

Общая техническая подготовка предполагает овладение техникой выполнения всех основных упражнений с гирями. Специальная подготовка — овладение техникой только классических (соревновательных) упражнений и элементов этих упражнений.

В гиревом спорте, как и во многих других видах, техника выполнения классических упражнений играет ведущую роль в достижении высоких спортивных результатов. В зависимости от физиологических особенностей занимающегося техника в некоторой (незначительной) степени может быть различной. Она индивидуальна.

Наибольшее представление о технике занимающиеся приобретают при просмотре соревнований с участием высококвалифицированных спортсменов, а также учебных видео- и фотоматериалов. На занятиях объясняет и показывает технику тренер-преподаватель.

Техничко-тактическая подготовка тесно взаимосвязаны между собой. Недостаточный уровень подготовки в том или ином направлении не позволит занимающемуся полностью раскрыть свои физические возможности.

Основы техники выполнения упражнений со штангой и гирями:

- Стартовые положения при выполнении подъемов гирь на грудь и с груди.
- Стартовые положения при выполнении элементов жонглирования.
- Подводящие и вспомогательные упражнения для подъема гирь на грудь и с груди, тяги с вися с подставок, маховые движения с гирями, близкие по структуре к классическим упражнениям или основным движениям при жонглировании.

4.5. Воспитательная работа

Эффективность воспитательной работы во многом зависит и от активности занимающихся.

Принятие личных комплексных планов, в которых занимающиеся формулируют поставленные перед собой задачи, повышает чувство ответственности за свое обучение и спортивные достижения.

При планировании воспитательной работы можно использовать следующие формы:

Трудовое воспитание: организация самообслуживания (дежурство юных спортсменов во время тренировочных занятий, подготовка оборудования и инвентаря, подготовка и уборка мест тренировочных занятий, изготовление и оформление стендов и т.д.) и др.

Нравственное воспитание: беседы на эстетические и спортивно-эстетические темы, диспуты, встречи с известными спортсменами, проведение торжественных собраний, празднование «дней рождения», посещение театров, музеев, выставок, походы в кино, экскурсии, турпоходы и др.

Интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение занимающимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умение объективно анализировать приобретенный опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, развитие игрового мышления и творческих проявлений в спортивной деятельности.

Самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-фото и видеоматериалами.

4.6. Контроль тренировочного процесса

Основная цель контроля - всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность занимающихся.

При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи:

⇒ возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия видом спорта (гиревой спорт): выявление у данного занимающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям, данным видом спорта и необходимости коррекции тренировочной или соревновательной деятельности, а также необходимость медицинской или физической реабилитации;

⇒ отвечают ли условия занятий и образ жизни занимающихся (помещение, одежда, оборудование, питание, учебный режим и условия отдыха) основным гигиеническим нормам и требованиям.

Оперативный контроль осуществляется методом наблюдения на тренировочных занятиях. При этом решаются следующие задачи:

⇒ выявление начальных стадий заболеваний (скрытой патологии), проявляющихся только при значительных тренировочных и соревновательных нагрузках;

⇒ оценка функционального состояния организма по переносимости нагрузок;

⇒ оценка гигиенических условий занятий (характеристика помещений для тренировок, спортивной одежды и обуви);

⇒ соответствие методики занятий гигиеническим требованиям (разминка, восстановительные средства на тренировках, соревнованиях, заключительная часть тренировочного занятия).

При проведении контроля используются комплексы контрольных упражнений для оценки общей подготовленности занимающихся, которые выполняются на основе стандартизованных тестов.

Контроль за уровнем нагрузки на занятия проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления занимающихся.

Таблица № 5

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	<i>Небольшая</i>	<i>Средняя</i>	<i>Большая (недопустимая)</i>
Цвет кожи лица	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Редкое покраснение, побледнение или синюшность.
Речь	Отчетливая	Затрудненная	Крайне затрудненная или невозможная.
Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражение страдания на лице.
Потливость	Небольшая	Выраженная верхней половины тела	Резкая верхней половины тела и ниже пояса, выступание соли.
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием.
Движения	Бодрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение.
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах.	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота

4.7. Система тренировочных заданий

Содержание и структура тренировочного процесса определяются во многом содержанием и структурой соревновательной деятельности, соревновательными действиями занимающихся и условиями их выполнения.

Все в целом составляет систему соревновательно-тренировочной деятельности, куда входят:

- ⇒ соревнования, содержание соревновательных действий;
- ⇒ тренировка и ее составляющие - техническая, тактическая, физическая, психическая, теоретическая подготовки;
- ⇒ тренировочные занятия;
- ⇒ тренировочные задания;

⇒ арсенал упражнений;

Тренировочные задания являются важнейшим начальным структурным компонентом тренировочного процесса. Тренировочные задания - это физическое упражнение или их комплекс, специально созданный для решения конкретных задач тренировочного процесса.

Тренировочные занятия подразделяются по направленности:

- ⇒ физической (общей, специальной);
- ⇒ технической (обучение, совершенствование);
- ⇒ тактической (обучение, совершенствование);
- ⇒ комбинированной (по технической и физической; по технической и тактической; по технической, тактической, физической);
- ⇒ контрольной.

С учетом сказанного тренировочные задания группируются в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности. Каждое тренировочное задание должно иметь:

- ⇒ конкретные образовательные и воспитательные задачи;
- ⇒ содержание занятия (комплекс упражнений и последовательность их выполнения);
- ⇒ дозировку нагрузки и режим ее выполнения (интенсивность, количество повторений, серий, вес спортивных снарядов, длина дистанций; продолжительность и характер пауз отдыха и др.);
- ⇒ организационные указания (место проведения занятий, необходимый инвентарь и оборудование).

В основной части занятия концентрируются упражнения конкретной преимущественной направленности.

4.8. Уровень физической подготовленности занимающихся

Для спортивно-оздоровительного этапа содержание контрольных испытаний формируется на основе учебных норм Программы. Основным критерий – динамика роста уровня физических качеств к концу тренировочного года по сравнению с началом года.

V. Система контроля и зачетные требования

Тестирование проводится в начале и в конце тренировочного года. При методически правильной организации тренировочного процесса тренером-преподавателем и систематических посещениях занятий занимающимися, должна наблюдаться положительная динамика показателей.

Контрольные нормативы по ОФП

Таблица №6

	возраст	мальчики			девочки		
		Н	С	В	Н	С	В
Челночный бег 3x10 м (с)	9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
	10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
	11	9,7	9,3-8,8	8,5	10,1	9,7-9,3	8,9
	12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8

	13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
	14	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
	15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
	16	8,2	8,0-7,7	7,3	9,7	9,3-8,7	8,4
	17	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6	9,3-8,7	8,4
Прыжок в длину с места (см)	9	120	130-150	175	110	135-150	160
	10	130	140-160	185	120	140-155	170
	11	140	160-180	195	130	150-175	185
	12	145	165-180	200	135	155-175	190
	13	150	170-190	205	140	160-180	200
	14	160	180-195	210	145	160-180	200
	15	175	190-205	220	155	165-185	205
	16	180	195-210	230	160	170-190	210
	17	190	205-220	240	160	170-190	210
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (раз)	9	6	7-15	16	4	5-10	11
	10	7	8-17	18	5	6-11	12
	11	8	9-21	20	6	7-12	14
	12	9	10-25	26	8	9-15	16
	13	10	11-29	30	10	11-19	20
	14	12	13-32	33	11	12-22	23
	15	15	16-34	35	12	13-24	25
	16	18	19-37	38	13	14-25	26
	17	20	21-39	40	15	16-27	38
Поднимание туловища из положения лежа на спине, колени согнуты за 30 сек (раз)	9	15	16-17	18	13	14-15	16
	10	16	17-18	19	14	15-16	17
	11	16	17-19	20	15	16-17	18
	12	17	18-19	20	15	16-17	18
	13	18	19-20	21	16	17-18	19
	14	19	20-21	22	17	18-19	20
	15	20	21-22	23	18	19-20	21
	16	21	22-23	24	19	20-21	22
	17	22	23-24	25	20	21-22	23

Методика выполнения контрольных нормативов

1. Бег «челночный: 3x10м». На расстоянии 10 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу занимающийся бежит, преодолевая расстояние 10м три раза. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию. Время фиксируется секундомером.

2. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

3. «Поднимание туловища из положения, лежа за 30сек». Тест – «подъем туловища из положения, лежа на спине, ноги согнуты в коленях, и опускание его в исходное положение» (сила и силовая выносливость мышц туловища).

Описание тестового задания: в течение 30 секунд необходимо выполнить максимально большое число повторений подъема туловища из положения, лежа на спине и опускание его в исходное положение, ноги согнуты в коленях, руки за головой.

4. «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа». Тест «сгибание и разгибание рук, в упоре лежа », предназначен для оценки силовой выносливости мышц рук и плечевого пояса.

Описание теста: лежа на полу, руки согнуты, кисти в упоре на ширине плеч, туловище прямое, носки касаются пола. По команде «Начинай!» испытуемый выпрямляет руки до положения упора, сгибая руки, возвращаясь в исходное положение.

VI. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Воротынцев, А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А.И. Воротынцев. – М.: Советский спорт, 2002. – 272 с.
2. 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.
3. Гиревой спорт: Правила соревнований. – Рыбинск: Президиум ВФГС, 2007. – 12 с.
4. Дворкин, Л.С. Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2001. – 384 с.
5. Добровольский, С.С. Техника гиревого двоеборья и методика ее совершенствования: Учебное пособие / С.С. Добровольский, В.Ф. Тихонов. – Хабаровск: ДВГАФК, 2004. – 108 с.: ил.
6. Зайцев, Ю.М. Занимайтесь гиревым спортом / Ю.М. Зайцев, Ю.И. Иванов, В.К. Петров. – М.: Советский спорт, 1991. – 48 с.
7. Поляков, В.А. Гиревой спорт: Метод. пособие / В.А. Поляков, В.И. Воропаев. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 80 с.
8. Ромашин, Ю.А. Гиревой спорт: Учебно-методическое пособие / Ю.А. Ромашин, Р.А. Хайруллин, А.П. Горшенин. – Казань: Комитет по ФКСиТ, 1998. – 67 с.
9. Столов, И.И. Спортивная школа: начальный этап [Текст]: учебное пособие / И.И. Столов, В.В. Ивочкин. – М.: Советский спорт, 2007. – 140 с.
10. Филиппов, С.С. Муниципальная система физической культуры школьников: организационно-педагогические условия формирования: Монография / С.С. Филиппов, В.В. Жгутова – М.: Советский спорт, 2004. – 184 с.