

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЕЙСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №7  
ИМЕНИ ИСТОРИКА, ПРОФЕССОРА  
Н.И.ПАВЛЕНКО ГОРОДА ЕЙСКА МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЕЙСКИЙ РАЙОН

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00FEF5B3E6673EB091616BD4BE9400402B

Поставщик: Казначейство России

Владелец: Лысенко Оксана Веняминовна

Действителен: до 24 мая 2024 года

ПРИНЯТО

Решением педагогического совета  
протокол №1 от 31.08.2023 г

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ СОШ №7

им. историка, профессора Н.И. Павленко  
г. Ейска МО Ейский район

\_\_\_\_\_ О.В. Лысенко

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ГИРЕВОЙ СПОРТ»

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 1 год (216 часов)

Возрастная категория: 14-18 лет

Состав группы: до 15 человек

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе.

ИД-номер Программы в Навигаторе: 14057

Автор-составитель:  
Новиков В.В.  
педагог дополнительного образования

Г.Ейск, 2023 год

## Содержание программы

№	Наименование раздела, темы	Стр.
1.	Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»	3
1.1	Пояснительная записка программы.	3
1.2	Цели и задачи.	4
1.3	Содержание программы.	5
1.4	Планируемые результаты.	8
2.	Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»	9
2.1.	Календарный учебный график	9
2. 2.	Условия реализации программы.	20
2. 3.	Формы аттестации.	21
2.4.	Оценочные материалы.	21
2. 5.	Методические материалы.	22
2. 6.	Список литературы.	25

## **Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования, объём, содержание, планируемые результаты»**

### **1.1. Пояснительная записка программы**

Гиревой спорт в разных формах издавна является частью культуры русского народа, неотъемлемой частью системы физического воспитания. Как разновидность тяжёлой атлетики появился в России в конце X века.

***Направленность программы*** – физкультурно-спортивная.

***Актуальность программы.*** Возросший в последние годы интерес к национальным видам спорта коснулся и гиревого спорта. Стремительный рост его популярности приводит к появлению всё новых и новых поклонников уже не только на территории бывшего СССР, но и во многих других странах мира. Интерес к этому виду спорта испытывают не только спортсмены, но и просто люди, занимающиеся физической культурой, ввиду его общечеловечности.

***Значимость.*** Гиревой спорт на данный момент является не только видом спорта, но и средством оздоровления организма.

Доступность, зрелищность, неприязнательность расширяют круг любителей гиревого спорта и способствуют включению массовых праздников, проведению соревнований, использованию его в системе физического воспитания в образовательных учреждениях.

***Новизна:*** впервые программный материал дополнен и объединён в условную систему спортивной подготовки.

#### ***Особенности программы:***

При разработке программы был использован собственный опыт, опыт обучения и тренировки спортсменов-гиревиков, ведущих тренеров России, результаты проводимых исследований в области гиревого спорта, практические рекомендации и различные литературные данные по вопросам истории физической культуры, гиревого спорта, физиологии и анатомии, спортивной медицины, гигиены. Большое внимание уделено *силовому жонглированию*.

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

Виды жонглирования:

Индивидуальное (вращение от себя, вращение на себя)

Жонглирование в парах (одной гирей, встречное – двумя гири)

Жонглирование в тройках (одновременно двумя, тремя гири)

Жонглирование в четверках (двумя и встречное четырьмя гири)

**Полезность:** Каждый занимающийся в равной степени должен овладеть техникой соревновательных упражнений и тактическими вариантами ведения спортивной борьбы. Основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке с использованием, в основном, средств ОФП, освоению технических элементов и формированию практических навыков. Основное внимание на начальном этапе подготовки уделяется технически правильному выполнению упражнений, а не их результату.

#### **Адресат программы**

Программа предназначена для подростков 14-18 лет, не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья.

#### **Уровень программы, объем и сроки реализации программы**

Объем программы: 216 часов

Срок освоения программы: 1 год (с 01 сентября по 31 мая), 6 часов в неделю (3 раза по 2 часа).

#### **Формы обучения:** очная

#### **Режим занятий.**

Занятия проходят 3 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность одного академического часа при очной форме обучения составляет 45 минут.

Перерыв – 10 минут.

**Формы занятий** - групповые тренировки.

### **1.2 Цели и задачи программы.**

**Цель программы:** Физическое и духовное совершенствование воспитанников через занятия гиревым спортом и общение с коллективом.

#### **Задачи:**

- **Образовательные:**

- Содействие гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья воспитанников.

- Пропаганда здорового образа жизни и профилактике вредных привычек и правонарушений, воспитание морально-этических и волевых качеств у подростков.

- Подготовка спортсменов-гиревиков для участия в соревнованиях.

- Расширение сферы спортивно-культурных контактов детей и подростков, занимающихся в секции гиревого спорта.

- **Личностные**

- формирование навыков здорового образа жизни;

- воспитание морально-этических, эмоционально-волевых и нравственных качеств.

- **Метапредметные**

-развитие потребности самостоятельно заниматься физической культурой;

- формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи).

### 1.3 Содержание программы

#### Учебный план

№	Названия тем	количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	Теория	практика	
<b>Раздел 1.</b>	<b>Теоретические знания</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>0</b>	<b>беседа</b>
1	Вводный инструктаж. Беседы о ЗОЖ	2	2	0	беседа
2	Правила проведения соревнований. Виды травм и их профилактика.	2	2	0	беседа
3.	Развитие физической культуры и спорта в РФ. История зарождения гиревого спорта.	2	2	0	беседа
4.	Краткий обзор развития гиревого спорта в России и за рубежом.	2	2	0	беседа
5.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающегося.	2	2	0	беседа
6.	Гигиена, закаливание, режим, питание.	4	4	0	беседа
<b>Раздел 2.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>200</b>	<b>0</b>	<b>200</b>	<b>Контрольные нормативы</b>
7.	Основы техники.	55	0	55	Контрольные нормативы
8.	Совершенствование классических упражнений: рывка, толчка, длинного цикла, приемов жонглирования.	55	0	55	Контрольные нормативы
9.	Развитие специальных физических качеств атлета.	50	0	50	Контрольные нормативы
10	Контрольные испытания по специализации и ОФП.	40	0	40	Контрольные нормативы
<b>Раздел 3.</b>	<b>Соревнования и судейство</b>	<b>2 часов</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>Контрольные нормативы</b>
11	Соревновательная практика	2	0	0	Контрольные нормативы
<b>Всего:</b>		<b>216</b>	<b>14</b>	<b>202</b>	

## **Раздел 1. Теоретические знания (14 часов)**

Теория: 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.

Практика:-

## **Раздел 2. Практические занятия (202 часа)**

Теория:-

Практика:

*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

Жим штанги стоя

Приседания со штангой на плечах

Становая тяга

Взятие штанги на бицепс

В тренировочный процесс обязательно входят специфические упражнения:

Швунг штанги

Рывок штанги в стойку

Полуприсед со штангой на плечах

Многократные выпрыгивания из полуприседа со штангой на плечах

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

Общая физическая 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)

Контрольно-переводные нормативы

### **Раздел 3. Соревнования и судейство. (2 часа)**

Теория:-

Практика: Соревновательная практика: применение в них изученного программного материала.

## 1.4. Планируемые результаты

1. Привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям гиревым спортом.

2. Популяризация и развитие гиревого спорта, а также включение его в основной педагогический процесс физического воспитания учащихся. Несмотря на спортивную направленность моей программы её важной частью является воспитательная работа, проводимая с учащимися.

Критериями оценки достижения цели и задач, поставленных в данной программе, являются выполнение разрядных требований, испытаний по ОФП, результатом выступлений в соревнованиях.

*Универсальными компетенциями* учащихся являются:

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

- организовывать и проводить легкоатлетические упр. во время самостоятельных занятий.

*Личностными результатами* освоения учащимися являются следующие умения:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

*Метапредметными результатами* учащихся являются следующие умения:

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

*Предметными результатами* учащихся являются следующие умения:

- организовывать и проводить со сверстниками легко атлетические упр. и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## 2. Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»



## 2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Дата		Тема занятия	Кол-во часов	Форма проведения организации занятия	Место проведения занятия	Примеч.
	Плани.	Факт.					
			<b>Теория</b>				
1			Вводный инструктаж	1	групповая	Тренажёрный зал	
2			Беседы о ЗОЖ	1	групповая	Тренажёрный зал	
3			Правила проведения соревнований	1	групповая	Тренажёрный зал	
4			Виды травм и их профилактика	1	групповая	Тренажёрный зал	
			<b>Практические занятия</b>				
5			Захват ручки спортивного снаряда	1	групповая	Тренажёрный зал	
6			Удержание гири на груди, перехват с руки на руку	1	групповая	Тренажёрный зал	
7			Удержание гири на груди, перехват с руки на руку	1	групповая	Тренажёрный зал	
8			Отработка устойчивого положения на помосте, перемещение ОЦТ	1	групповая	Тренажёрный зал	
9			Отработка устойчивого положения на помосте, перемещение ОЦТ	1	групповая	Тренажёрный зал	
10			Отработка устойчивого положения на помосте, перемещение ОЦТ	1	групповая	Тренажёрный зал	
11			Махи гирей «маятником» «в присед» «короткий мах»	1	групповая	Тренажёрный зал	
12			Махи гирей «маятником» «в присед» «короткий мах»	1	групповая	Тренажёрный зал	
13			Махи гирей «маятником» «в присед» «короткий мах»	1	групповая	Тренажёрный зал	
14			Толчок одной гири в глубокий присед	1	групповая	Тренажёрный зал	
15			Удержание гири над головой контроль ОЦТ	1	групповая	Тренажёрный зал	
16			Полный присед с гирей над головой контроль ОЦТ	1	групповая	Тренажёрный зал	
17			Полный присед с гирей над головой контроль ОЦТ	1	групповая	Тренажёрный зал	
18			Прыжок в длину с места, на тумбу, прыжки со скакалкой	1	групповая	Тренажёрный зал	
19			Прыжок в длину с места, на тумбу, прыжки со скакалкой	1	групповая	Тренажёрный зал	
20			Прыжок в длину с места, на тумбу, прыжки со скакалкой	1	групповая	Тренажёрный зал	
21			Вис на перекладине с отягощением, ускорение в гору	1	групповая	Тренажёрный зал	
22			Вис на перекладине с отягощением, ускорение в гору	1	групповая	Тренажёрный зал	
23			Вис на перекладине с	1	групповая	Тренажёрный зал	

			отягощением, ускорение в гору				
24			Силовое жонглирование с гирей	1	групповая	Тренажёрный зал	
25			Присед со штангой на плечах, жим штанги стоя , жим лежа	1	групповая	Тренажёрный зал	
26			Становая тяга «классическая», сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	1	групповая	Тренажёрный зал	
27			Сгибание рук со штангой стоя, на скамье Скотта, развод гантелей в стороны, жим гантелей сидя	1	групповая	Тренажёрный зал	
28			Полуприсед со штангой на количество с легким весом, выпад с гирями в руках	1	групповая	Тренажёрный зал	
29			Присед со штангой на плечах, жим штанги стоя , жим лежа	1	групповая	Тренажёрный зал	
30			Становая тяга «классическая» , сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	1	групповая	Тренажёрный зал	
31			Сгибание рук со штангой стоя, на скамье Скотта, развод гантелей в стороны, жим гантелей сидя	1	групповая	Тренажёрный зал	
32			Полуприсед со штангой на количество с легким весом, выпад с гирями в руках	1	групповая	Тренажёрный зал	
33			Присед со штангой на плечах, жим штанги стоя , жим лежа	1	групповая	Тренажёрный зал	
34			Сгибание рук со штангой стоя, на скамье Скотта, развод гантелей в стороны, жим гантелей сидя	1	групповая	Тренажёрный зал	
35			Полуприсед со штангой на количество с легким весом, выпад с гирями в руках	1	групповая	Тренажёрный зал	
36			Становая тяга «классическая» , сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	1	групповая	Тренажёрный зал	
37			Присед со штангой на плечах, жим штанги стоя , жим лежа	1	групповая	Тренажёрный зал	
38			Сгибание рук со штангой стоя, на скамье Скотта, развод гантелей в стороны, жим гантелей сидя	1	групповая	Тренажёрный зал	
39			Становая тяга «классическая» , сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	1	групповая	Тренажёрный зал	
40			Челночный бег 3*10м, бег 1000м, подтягивание на перекладине, прыжок в длину с места	1	групповая	Тренажёрный зал	
41			Выталкивание гири на прямые ноги, плавное опускание на грудь	1	групповая	Тренажёрный зал	
42			Выталкивание гири на прямые ноги, плавное опускание на грудь	1	групповая	Тренажёрный зал	
43			Выталкивание гири на прямые	1	групповая	Тренажёрный зал	

			ноги, плавное опускание на грудь				
44			Маятниковые махи с подрывом снизу, перехват по сигналу	1	групповая	Тренажёрный зал	
45			Маятниковые махи с подрывом снизу, перехват по сигналу	1	групповая	Тренажёрный зал	
46			Маятниковые махи с подрывом снизу, перехват по сигналу	1	групповая	Тренажёрный зал	
47			Маятниковые махи с подрывом снизу, перехват по сигналу	1	групповая	Тренажёрный зал	
48			Толчок двух гирь от груди, полная фиксация 4*15	1	групповая	Тренажёрный зал	
49			Толчок двух гирь от груди, полная фиксация 4*15	1	групповая	Тренажёрный зал	
50			Толчок двух гирь от груди, полная фиксация 4*15	1	групповая	Тренажёрный зал	
51			Рывок гири без учета времени с перехватом	1	групповая	Тренажёрный зал	
52			Рывок гири без учета времени с перехватом	1	групповая	Тренажёрный зал	
53			Рывок гири без учета времени с перехватом	1	групповая	Тренажёрный зал	
54			Рывок гири без учета времени с перехватом	1	групповая	Тренажёрный зал	
55			Прыжок в длину с места, на тумбу, прыжки со скакалкой	1	групповая	Тренажёрный зал	
56			Прыжок в длину с места, на тумбу, прыжки со скакалкой	1	групповая	Тренажёрный зал	
57			Прыжок в длину с места, на тумбу, прыжки со скакалкой	1	групповая	Тренажёрный зал	
58			Удержание гири над головой контроль ОЦТ	1	групповая	Тренажёрный зал	
59			Удержание гири над головой контроль ОЦТ	1	групповая	Тренажёрный зал	
60			Вис на перекладине с отягощением, ускорение в гору	1	групповая	Тренажёрный зал	
61			Вис на перекладине с отягощением, ускорение в гору	1	групповая	Тренажёрный зал	
62			Вис на перекладине с отягощением, ускорение в гору	1	групповая	Тренажёрный зал	
63			Полный присед с гирей над головой контроль ОЦТ	1	групповая	Тренажёрный зал	
64			Полный присед с гирей над головой контроль ОЦТ	1	групповая	Тренажёрный зал	
65			Полный присед с гирей над головой контроль ОЦТ	1	групповая	Тренажёрный зал	
66			Силовое жонглирование с гирей	1	групповая	Тренажёрный зал	
67			Силовое жонглирование с гирей	1	групповая	Тренажёрный зал	
68			Силовое жонглирование с гирей	1	групповая	Тренажёрный зал	
69			Силовое жонглирование с гирей	1	групповая	Тренажёрный зал	
70			Упражнение «толчок», с гирей 12	1	групповая	Тренажёрный зал	

			кг, подтягивание на перекладине				
71			Жим штанги лежа, жим гантелей сидя, тяга гантелей к животу в наклоне, гладкий бег	1	групповая	Тренажёрный зал	
72			Становая тяга «классическая», тяга в блоке к груди, тяга пуловер, развод гантелей в наклоне	1	групповая	Тренажёрный зал	
73			Присед на количество повторений с легким весом, разгибание бедра в блоке на квадрицепс, сгибание в блоке на двуглавую бедра	1	групповая	Тренажёрный зал	
74			Жим штанги лежа, жим гантелей сидя, тяга гантелей к животу в наклоне, гладкий бег	1	групповая	Тренажёрный зал	
75			Присед на количество повторений с легким весом, разгибание бедра в блоке на квадрицепс, сгибание в блоке на двуглавую бедра	1	групповая	Тренажёрный зал	
76			Присед на количество повторений с легким весом, разгибание бедра в блоке на квадрицепс, сгибание в блоке на двуглавую бедра	1	групповая	Тренажёрный зал	
77			Жим штанги лежа, жим гантелей сидя, тяга гантелей к животу в наклоне, гладкий бег	1	групповая	Тренажёрный зал	
78			Становая тяга «классическая», тяга в блоке к груди, тяга пуловер, развод гантелей в наклоне	1	групповая	Тренажёрный зал	
79			Становая тяга «классическая», тяга в блоке к груди, тяга пуловер, развод гантелей в наклоне	1	групповая	Тренажёрный зал	
80			Жим штанги лежа, жим гантелей сидя, тяга гантелей к животу в наклоне, гладкий бег	1	групповая	Тренажёрный зал	
81			Присед на количество повторений с легким весом, разгибание бедра в блоке на квадрицепс, сгибание в блоке на двуглавую бедра	1	групповая	Тренажёрный зал	
82			Присед на количество повторений с легким весом, разгибание бедра в блоке на квадрицепс, сгибание в блоке на двуглавую бедра	1	групповая	Тренажёрный зал	
83			Жим штанги лежа, жим гантелей сидя, тяга гантелей к животу в наклоне, гладкий бег	1	групповая	Тренажёрный зал	
84			Становая тяга «классическая», тяга в блоке к груди, тяга пуловер, развод гантелей в наклоне	1	групповая	Тренажёрный зал	
85			Становая тяга «классическая», тяга в блоке к груди, тяга пуловер, развод гантелей в наклоне	1	групповая	Тренажёрный зал	

86			Жим штанги лежа, жим гантелей сидя, тяга гантелей к животу в наклоне, гладкий бег	1	групповая	Тренажёрный зал	
87			Присед на количество повторений с легким весом, разгибание бедра в блоке на квадрицепс, сгибание в блоке на двуглавую бедра	1	групповая	Тренажёрный зал	
88			Присед на количество повторений с легким весом, разгибание бедра в блоке на квадрицепс, сгибание в блоке на двуглавую бедра	1	групповая	Тренажёрный зал	
89			Жим штанги лежа, жим гантелей сидя, тяга гантелей к животу в наклоне, гладкий бег	1	групповая	Тренажёрный зал	
90			Становая тяга «классическая», тяга в блоке к груди, тяга пуловер, развод гантелей в наклоне	1	групповая	Тренажёрный зал	
91			Становая тяга «классическая», тяга в блоке к груди, тяга пуловер, развод гантелей в наклоне	1	групповая	Тренажёрный зал	
92			Жим штанги лежа, жим гантелей сидя, тяга гантелей к животу в наклоне, гладкий бег	1	групповая	Тренажёрный зал	
93			Присед на количество повторений с легким весом, разгибание бедра в блоке на квадрицепс, сгибание в блоке на двуглавую бедра	1	групповая	Тренажёрный зал	
94			Толчок двух гирь от груди интервальным методом 10*15 повторений	1	групповая	Тренажёрный зал	
95			Толчок двух гирь от груди интервальным методом 10*15 повторений	1	групповая	Тренажёрный зал	
96			Рывок гири без учета времени с перехватом, махи попеременно 10 минут	1	групповая	Тренажёрный зал	
97			Рывок гири без учета времени с перехватом, махи попеременно 10 минут	1	групповая	Тренажёрный зал	
98			Толчок гири попеременно одной рукой без учета времени на количество	1	групповая	Тренажёрный зал	
99			Классическое двоеборье согласно регламенту соревнований	1	групповая	Тренажёрный зал	
100			Толчок гирь по длинному циклу	1	групповая	Тренажёрный зал	
			Толчок гири по ДЦ попеременно одной рукой без учета времени на количество	1	групповая	Тренажёрный зал	
102			Рывок гири без учета времени с перехватом, махи попеременно 10 минут	1	групповая	Тренажёрный зал	

			<b>Теория</b>		групповая	Тренажёрный зал	
103			Развитие физической культуры и спорта в РФ.	1	групповая	Тренажёрный зал	
104			Развитие физической культуры и спорта в РФ.	1	групповая	Тренажёрный зал	
			<b>Практические занятия</b>		групповая	Тренажёрный зал	
105			Рывок гири без учета времени с перехватом, махи попеременно 10минут	1	групповая	Тренажёрный зал	
106			Толчок двух гирь от груди интервальным методом 10*15 повторений	1	групповая	Тренажёрный зал	
107			Толчок двух гирь от груди интервальным методом 10*15 повторений	1	групповая	Тренажёрный зал	
108			Рывок гири без учета времени с перехватом, махи попеременно 10минут	1	групповая	Тренажёрный зал	
109			Рывок гири без учета времени с перехватом, махи попеременно 10 минут	1	групповая	Тренажёрный зал	
110			Толчок гири попеременно одной рукой без учета времени на количество	1	групповая	Тренажёрный зал	
111			Классическое двоеборье согласно регламенту соревнований	1	групповая	Тренажёрный зал	
112			Толчок гирь по длинному циклу	1	групповая	Тренажёрный зал	
113			Толчок гири по ДЦ попеременно одной рукой без учета времени на количество	1	групповая	Тренажёрный зал	
114			Рывок гири без учета времени с перехватом, махи попеременно 10минут	1	групповая	Тренажёрный зал	
115			Рывок гири без учета времени с перехватом, махи попеременно 10минут	1	групповая	Тренажёрный зал	
116			Толчок двух гирь от груди интервальным методом 10*15 повторений	1	групповая	Тренажёрный зал	
117			Толчок двух гирь от груди интервальным методом 10*15 повторений	1	групповая	Тренажёрный зал	
118			Рывок гири без учета времени с перехватом, махи попеременно 10минут	1	групповая	Тренажёрный зал	
119			Рывок гири без учета времени с перехватом, махи попеременно 10 минут	1	групповая	Тренажёрный зал	
120			Толчок гири попеременно одной рукой без учета времени на количество	1	групповая	Тренажёрный зал	

121			Классическое двоеборье согласно регламенту соревнований	1	групповая	Тренажёрный зал	
122			Толчок гирь по длинному циклу	1	групповая	Тренажёрный зал	
123			Толчок гири по ДЦ попеременно одной рукой без учета времени на количество	1	групповая	Тренажёрный зал	
124			Рывок гири без учета времени с перехватом, махи попеременно 10минут	1	групповая	Тренажёрный зал	
125			Рывок гири без учета времени с перехватом, махи попеременно 10минут	1	групповая	Тренажёрный зал	
126			Толчок двух гирь от груди интервальным методом 10*15 повторений	1	групповая	Тренажёрный зал	
127			Толчок двух гирь от груди интервальным методом 10*15 повторений	1	групповая	Тренажёрный зал	
128			Рывок гири без учета времени с перехватом, махи попеременно 10минут	1	групповая	Тренажёрный зал	
129			Рывок гири без учета времени с перехватом, махи попеременно 10 минут	1	групповая	Тренажёрный зал	
130			Толчок гири попеременно одной рукой без учета времени на количество	1	групповая	Тренажёрный зал	
131			Классическое двоеборье согласно регламенту соревнований	1	групповая	Тренажёрный зал	
132			Толчок гирь по длинному циклу	1	групповая	Тренажёрный зал	
133			Толчок гири по ДЦ попеременно одной рукой без учета времени на количество	1	групповая	Тренажёрный зал	
134			Рывок гири без учета времени с перехватом, махи попеременно 10минут	1	групповая	Тренажёрный зал	
135			Рывок гири без учета времени с перехватом, махи попеременно 10минут	1	групповая	Тренажёрный зал	
136			Толчок двух гирь от груди интервальным методом 10*15 повторений	1	групповая	Тренажёрный зал	
137			Толчок двух гирь от груди интервальным методом 10*15 повторений	1	групповая	Тренажёрный зал	
138			Рывок гири без учета времени с перехватом, махи попеременно 10минут	1	групповая	Тренажёрный зал	
139			Рывок гири без учета времени с перехватом, махи попеременно 10 минут	1	групповая	Тренажёрный зал	

140			Толчок гири попеременно одной рукой без учета времени на количество	1	групповая	Тренажёрный зал	
141			Классическое двоеборье согласно регламенту соревнований	1	групповая	Тренажёрный зал	
142			Толчок гирь по длинному циклу	1	групповая	Тренажёрный зал	
143			Толчок гири по ДЦ попеременно одной рукой без учета времени на количество	1	групповая	Тренажёрный зал	
144			Рывок гири без учета времени с перехватом, махи попеременно 10минут	1	групповая	Тренажёрный зал	
145			Рывок гири без учета времени с перехватом, махи попеременно 10минут	1	групповая	Тренажёрный зал	
146			Присед на количество повторений с легким весом, разгибание бедра в блоке на квадрицепс, сгибание в блоке на двуглавую бедра	1	групповая	Тренажёрный зал	
147			Присед на количество повторений с легким весом, разгибание бедра в блоке на квадрицепс, сгибание в блоке на двуглавую бедра	1	групповая	Тренажёрный зал	
148			Жим штанги лежа, жим гантелей сидя, тяга гантелей к животу в наклоне, гладкий бег	1	групповая	Тренажёрный зал	
149			Становая тяга «классическая», тяга в блоке к груди, тяга пуловер, развод гантелей в наклоне	1	групповая	Тренажёрный зал	
150			Жим штанги лежа, жим гантелей сидя, тяга гантелей к животу в наклоне, гладкий бег	1	групповая	Тренажёрный зал	
151			Присед на количество повторений с легким весом, разгибание бедра в блоке на квадрицепс, сгибание в блоке на двуглавую бедра	1	групповая	Тренажёрный зал	
152			Присед на количество повторений с легким весом, разгибание бедра в блоке на квадрицепс, сгибание в блоке на двуглавую бедра	1	групповая	Тренажёрный зал	
153			Жим штанги лежа, жим гантелей сидя, тяга гантелей к животу в наклоне, гладкий бег	1	групповая	Тренажёрный зал	
154			Становая тяга «классическая», тяга в блоке к груди, тяга пуловер, развод гантелей в наклоне	1	групповая	Тренажёрный зал	
155			Становая тяга «классическая», тяга в блоке к груди, тяга пуловер, развод гантелей в наклоне	1	групповая	Тренажёрный зал	
156			Жим штанги лежа, жим гантелей сидя, тяга гантелей к животу в	1	групповая	Тренажёрный зал	



			наклоне, гладкий бег				
157			Присед на количество повторений с легким весом, разгибание бедра в блоке на квадрицепс, сгибание в блоке на двуглавую бедра	1	групповая	Тренажёрный зал	
158			Присед на количество повторений с легким весом, разгибание бедра в блоке на квадрицепс, сгибание в блоке на двуглавую бедра	1	групповая	Тренажёрный зал	
159			Жим штанги лежа, жим гантелей сидя, тяга гантелей к животу в наклоне, гладкий бег	1	групповая	Тренажёрный зал	
160			Становая тяга «классическая», тяга в блоке к груди, тяга пуловер, развод гантелей в наклоне	1	групповая	Тренажёрный зал	
161			Становая тяга «классическая», тяга в блоке к груди, тяга пуловер, развод гантелей в наклоне	1	групповая	Тренажёрный зал	
162			Жим штанги лежа, жим гантелей сидя, тяга гантелей к животу в наклоне, гладкий бег	1	групповая	Тренажёрный зал	
163			Присед на количество повторений с легким весом, разгибание бедра в блоке на квадрицепс, сгибание в блоке на двуглавую бедра	1	групповая	Тренажёрный зал	
164			Толчок двух гирь от груди интервальным методом 10*15 повторений	1	групповая	Тренажёрный зал	
165			Толчок двух гирь от груди интервальным методом 10*15 повторений	1	групповая	Тренажёрный зал	
166			Рывок гири без учета времени с перехватом, махи попеременно 10 минут	1	групповая	Тренажёрный зал	
167			Рывок гири без учета времени с перехватом, махи попеременно 10 минут	1	групповая	Тренажёрный зал	
168			Толчок гири попеременно одной рукой без учета времени на количество	1	групповая	Тренажёрный зал	
169			Классическое двоеборье согласно регламенту соревнований	1	групповая	Тренажёрный зал	
170			Толчок гирь по длинному циклу	1	групповая	Тренажёрный зал	
171			Толчок гири по ДЦ попеременно одной рукой без учета времени на количество	1	групповая	Тренажёрный зал	
172			Рывок гири без учета времени с перехватом, махи попеременно 10 минут		групповая	Тренажёрный зал	
173			Рывок гири без учета времени с перехватом, махи попеременно	1	групповая	Тренажёрный зал	

			10минут				
174			Толчок двух гирь от груди интервальным методом 10*15 повторений	1	групповая	Тренажёрный зал	
175			Толчок двух гирь от груди интервальным методом 10*15 повторений	1	групповая	Тренажёрный зал	
			<b>Теория</b>				
176			Краткий обзор развития гиревого спорта в России и за рубежом.	1	групповая	Тренажёрный зал	
177			Краткий обзор развития гиревого спорта в России и за рубежом.	1	групповая	Тренажёрный зал	
178			Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающегося.	1	групповая	Тренажёрный зал	
179			Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающегося.	1	групповая	Тренажёрный зал	
180			Гигиена, закаливание, режим, питание.		групповая	Тренажёрный зал	
181			Гигиена, закаливание, режим, питание.	1	групповая	Тренажёрный зал	
182			Гигиена, закаливание, режим, питание.	1	групповая	Тренажёрный зал	
183			Гигиена, закаливание, режим, питание.	1	групповая	Тренажёрный зал	
			<b>Практика</b>				
184			Рывок гири без учета времени с перехватом, махи попеременно 10минут	1	групповая	Тренажёрный зал	
185			Рывок гири без учета времени с перехватом, махи попеременно 10 минут	1	групповая	Тренажёрный зал	
186			Толчок гири попеременно одной рукой без учета времени на количество	1	групповая	Тренажёрный зал	
187			Классическое двоеборье согласно регламенту соревнований	1	групповая	Тренажёрный зал	
188			Толчок гирь по длинному циклу	1	групповая	Тренажёрный зал	
189			Толчок гири по ДЦ попеременно одной рукой без учета времени на количество	1	групповая	Тренажёрный зал	
190			Рывок гири без учета времени с перехватом, махи попеременно 10минут	1	групповая	Тренажёрный зал	
191			Рывок гири без учета времени с перехватом, махи попеременно 10минут	1	групповая	Тренажёрный зал	
192			Толчок двух гирь от груди	1	групповая	Тренажёрный зал	

			интервальным методом 10*15 повторений				
193			Толчок двух гирь от груди интервальным методом 10*15 повторений	1	групповая	Тренажёрный зал	
194			Рывок гири без учета времени с перехватом, махи попеременно 10минут	1	групповая	Тренажёрный зал	
195			Рывок гири без учета времени с перехватом, махи попеременно 10 минут	1	групповая	Тренажёрный зал	
196			Толчок гири попеременно одной рукой без учета времени на количество	1	групповая	Тренажёрный зал	
197			Классическое двоеборье согласно регламенту соревнований	1	групповая	Тренажёрный зал	
198			Толчок гирь по длинному циклу	1	групповая	Тренажёрный зал	
199			Толчок гири по ДЦ попеременно одной рукой без учета времени на количество	1	групповая	Тренажёрный зал	
200			Рывок гири без учета времени с перехватом, махи попеременно 10минут	1	групповая	Тренажёрный зал	
201			Рывок гири без учета времени с перехватом, махи попеременно 10минут	1	групповая	Тренажёрный зал	
202			Толчок двух гирь от груди интервальным методом 10*15 повторений	1	групповая	Тренажёрный зал	
203			Толчок двух гирь от груди интервальным методом 10*15 повторений	1	групповая	Тренажёрный зал	
204			Рывок гири без учета времени с перехватом, махи попеременно 10минут	1	групповая	Тренажёрный зал	
205			Рывок гири без учета времени с перехватом, махи попеременно 10 минут	1	групповая	Тренажёрный зал	
206			Толчок гири попеременно одной рукой без учета времени на количество	1	групповая	Тренажёрный зал	
207			Классическое двоеборье согласно регламенту соревнований	1	групповая	Тренажёрный зал	
208			Толчок гирь по длинному циклу	1	групповая	Тренажёрный зал	
209			Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающегося.	1	групповая	Тренажёрный зал	
210			Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений	1	групповая	Тренажёрный зал	

			на организм занимающегося.				
211			Толчок гири по ДЦ попеременно одной рукой без учета времени на количество	1	групповая	Тренажёрный зал	
212			Рывок гири без учета времени с перехватом, махи попеременно 10минут	1	групповая	Тренажёрный зал	
213			Рывок гири без учета времени с перехватом, махи попеременно 10минут	1	групповая	Тренажёрный зал	
214			Толчок двух гирь от груди интервальным методом 10*15 повторений	1	групповая	Тренажёрный зал	
215			Толчок двух гирь от груди интервальным методом 10*15 повторений	1	групповая	Тренажёрный зал	
216			Соревновательная практика	1	групповая	Тренажёрный зал	

## 2.2. Условия реализации

Учебное помещение для занятий – тренажёрный зал.

*Оборудование тренажёрного зала*

помост, скамейка гимнастическая, скакалки

Гири тренировочные 10 кг, 8 кг, 12 кг,

Гири соревновательные 16 кг; 24 кг; 32 кг

Гантели

Грифы олимпийские -5 шт

Диски от 1,25 кг до 50 кг

Стойки для приседа и жима

## 2.3 Формы аттестации

Формы контроля - соревнования;

- дружеские встречи.

Аттестация по данной программе проводится в форме соревновательной практики. Также в виде участия в соревнованиях в течении года и при сдаче нормативов по гиревому спорту, тяжёлой атлетике и жиму лёжа согласно нормам Единой всероссийской спортивной классификации,

также оценивается участие детей в соревнованиях в качестве судей и ассистентов.

## **2.4 Оценочные материалы**

Рейтинг – это суммарная оценка выступлений студента в соревнованиях по гиревому спорту, выраженная в очках.

Рейтинговая система представляет собой единую систему, которая определяет тренировочную работу студентов и тренера, и позволяет управлять тренировочным процессом, и отслеживать качество обучения.

Рейтинговая система выполняет следующие функции:

- стимулирует посещаемость тренировочных занятий и регулярную самостоятельную работу по развитию двигательных качеств;
- позволяет более объективно оценивать успеваемость студентов;
- усиливает мотивацию к индивидуальной работе по накоплению знаний, повышает состоятельность в тренировочной работе;
- даёт точную оценку того места которое занимает студент среди занимающихся в спортивной секции.

Рейтинговая система оценки спортивных результатов по гиревому спорту планируется внедрить с этого года в течение всего учебного года.

Определяющими документами рейтинга студентов являются: положение о рейтинге, таблица рейтинга студентов, промежуточные результаты, протоколы соревнований.

Целями и задачами являются: пропаганда здорового образа жизни, физической культуры и спорта, привлечение к регулярным занятиям гиревым спортом, участие в соревнованиях, формирование общественно активной личности, нравственных качеств, выявление сильнейших гиревиков колледжа.

За участие в соревновании по гиревому спорту каждому участнику присуждается определённое количество очков в зависимости от занятого места рейтинга соревнований, а так же дополнительные очки за выполненный спортивный разряд, установление рекорда колледжа, абсолютное первенство в соревнованиях.

В школе в течение учебного года планируется проводить шесть соревнований по гиревому спорту, тяжёлой атлетике и жиму лёжа согласно Календаря соревнований. Календарь соревнований вывешивается в начале учебного года на стенд по гиревому спорту, для того, чтобы студенты могли знать, когда и какие соревнования будут проводиться в колледже.

Первые соревнования проводились в начале учебного года по рывку гири. Заранее вывешивается на стенд по гиревому спорту: Положение о соревнованиях, рекорды школы по рывку гири у юношей рейтинговая десятка лучших гиревиков колледжа за предыдущий учебный год.

За первое место в весовой категории в соревновании по рывку гири, согласно положению о рейтинге, студент получает 100 очков, за второе - 80

очков, за третье - 60 очков, четвёртое - 50, пятое - 40, за участие в соревнованиях - 30 очков.

По рывку гири у юношей разряды не присваиваются. За получение третьего разряда получают дополнительные 25 очков, за второй 50 очков, первый - 75 очков, кандидата в мастера спорта - 100 очков, за абсолютное первенство в соревнованиях или за установление рекорда колледжа начисляется - 50 очков.

Для наглядности, регулярно на стенде по гиревому спорту после проведения соревнований, планируется выставляться, то количество очков, которое получил спортсмен за результат, показанный в соревнованиях по гиревому спорту.

По итогам учебного года определяется десятка лучших гиревиков по наибольшим количествам очков, набранных в трёх соревнованиях в течение года.

## **2.5 Методические материалы**

Программа содержит разделы, в которых изложен материал по видам подготовки (теоретическая, физическая, техническая, тактическая, психологическая), средства, методы, формы подготовки, система контрольных нормативов и упражнений.

Содержание программного материала обеспечивает непрерывность и последовательность процесса становления спортивного мастерства на протяжении всего периода обучения.

Наряду с планированием учебно-тренировочного процесса важным средством управления является контроль эффективности многолетней подготовки спортсменов-гиревиков. Критериями оценки эффективности подготовки служат динамика выполнения контрольных нормативов и уровень спортивных результатов по годам обучения.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, занятия по индивидуальным планам (на этапе совершенствования спортивного мастерства), восстановительные мероприятия, педагогический и медицинский контроль, участие в соревнованиях по гиревому спорту, инструкторская и судейская практика, участие в учебно-тренировочных сборах.

Важное место в методической части программы отводится воспитательной работе и психологической подготовке, как важным компонентам спортивной подготовки спортсменов-гиревиков.

Учебный год начинается с 1 сентября и заканчивается в мае.

Наряду с планированием учебно-тренировочного процесса важным средством управления является контроль эффективности многолетней подготовки спортсменов-гиревиков. Критериями оценки эффективности подготовки служат динамика выполнения контрольных нормативов и уровень спортивных результатов по годам обучения.

### **Формы организации учебного занятия**

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, занятия по индивидуальным планам (на этапе совершенствования спортивного мастерства), восстановительные мероприятия, педагогический и медицинский контроль, участие в соревнованиях по гиревому спорту, инструкторская и судейская практика, участие в учебно-тренировочных сборах.

Важное место в методической части программы отводится воспитательной работе и психологической подготовке, как важным компонентам спортивной подготовки спортсменов-гиревиков.

Подготовка спортсменов, специализирующихся в гиревом спорте, проводится в течение нескольких этапов, каждый из которых имеет собственные специфические особенности. Основными отличиями является возраст и уровень подготовленности учащихся, зачисляемых в ту или иную группу. Большое значение при зачислении в группы имеет двигательный опыт в обращениях с тяжестями, а также координационные способности. При зачислении в группы дети проходят тестирование по показателям физического развития, физической подготовленности, координационным показателям. В течение всего периода обучения проводятся контрольно-переводные испытания, оценка здоровья, физического развития и функционального состояния.

Многолетняя спортивная подготовка требует целевой направленности по отношению к достижению высшего спортивного мастерства. Достижение уровня высшего спортивного мастерства требует освоения значительных объемов и интенсивности нагрузки как тренировочной, так и соревновательной. Это требует сохранения баланса между затратой и восполнением энергоресурсов, что возможно при рациональной структуре учебно-тренировочного процесса, индивидуальном подходе к каждому спортсмену и медицинском контроле за состоянием здоровья занимающихся.

Подготовка спортсмена высокого класса – комплексная задача обучения и тренировки. Дифференциация задач подготовки, снижение объема средств подготовки на начальном этапе занятий в значительной мере снижает возможности достижения высшего спортивного мастерства.

Развитие человека происходит весьма неравномерно: в одном возрасте интенсивно развиваются одни физические качества, в другом – иные. Эти закономерности носят название сенситивные периоды. Важно использовать эти периоды с целью наиболее полного развития тех или иных физических качеств. Для этого необходимо знать возрастные особенности развития юных спортсменов и модели спортсменов высшей квалификации.

При оценке физического развития спортсменов-гиревиков учитываются следующие критерии: возраст, пол, антропометрические показатели,

признаки биологического созревания, уровень координации движений, быстроты, уровень развития функциональных систем и уровень адаптации к физическим нагрузкам. Предъявляемые требования к детям, должны соответствовать особенностям их развития на определенных этапах.

Совершенствование соревновательной деятельности рекомендуется проводить с опережением формирования спортивно-технического мастерства, что подразумевает овладение знаниями, умениями и навыками в режиме соревновательной деятельности.

Процесс многолетней спортивной подготовки строится с учетом неравномерности развития двигательных качеств в онтогенезе развития человека. В одном возрастном периоде активно развиваются силовые возможности, в другом - быстрота и т.д. Отдельные сенситивные периоды наиболее благоприятны для акцентированного развития и совершенствования двигательных качеств. Тренеры в своей работе активно их используют, планируя нагрузки специальной направленности. Кроме того, следует учитывать, что у мальчиков и девочек, а также у юношей и девушек имеются значительные различия в сроках и темпах становления физического развития. Без учета этих особенностей невозможно рационально построить учебный процесс.

Физическая подготовка спортсменов-гиревиков включает в себя силовую подготовку (скоростно-силовая, силовая выносливость), упражнения для развития гибкости позвоночника и подвижности в плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставах, координации движений. Высокий уровень общей физической выносливости (аэробных возможностей) позволяет в дальнейшем успешно осуществлять развитие специальной физической выносливости (аэробно-анаэробных механизмов обеспечения мышечной работы).

Физические нагрузки высокой интенсивности в гиревом спорте требуют значительного физического напряжения. В соревновательных упражнениях в движение вовлекается большое количество мышечных групп, вызывая необходимость координированного чередования их напряжения с расслаблением, обращая внимание на дыхание.

Каждый занимающийся в равной степени должен овладеть техникой соревновательных упражнений и тактическими вариантами ведения спортивной борьбы. К особенностям техники в гиревом спорте относятся: значительные нагрузки по преодолению силы тяжести гирь в упражнении «толчок», центробежной силы в упражнении «рывок» и комплексного проявления перечисленных факторов в упражнении «толчок двух гирь по длинному циклу», затрудненность дыхания.

Особое место в подготовке спортсменов-гиревиков отводится изучению тактических вариантов ведения спортивной борьбы. Тактика выступления на помосте зависит от уровня физической и функциональной подготовленности, волевой подготовки. Умение распределять силы в борьбе с соперниками в



течение соревновательного времени, необходимо для поддержания оптимального темпа с целью достижения победы или заданного результата.

## 2.6 Список литературы

### *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. Воронинцев. – 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.