

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
КУМЫЛЖЕНСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ
ДВУКРАТНОГО ОЛИМПИЙСКОГО ЧЕМПИОНА БУГАЕНКОВА И.В.
КУМЫЛЖЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

Принята на заседании педсовета
МКОУ ДО Кумылженской ДЮСШ
Протокол № 4 от 12.05.2023

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ ДО
Кумылженской ДЮСШ
Приказ № 152 от « 12 » 05 2023г
Агафоскин А.А.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
ПО ГИРЕВОМУ СПОРТУ**

Направленность программы – физкультурно-спортивная
Уровень программы – «начальный»

Программа ориентирована на детей от 8 до 18 лет
Срок реализации – 1 год

Автор:
Грязных Дмитрий Игоревич
Тренер-преподаватель

Содержание		страницы
1.	Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования».	
	Пояснительная записка	
	Учебный план	
	Содержание программы	
	Планируемые результаты	
2.	Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»	
	Календарный учебный график	
	Условия реализации	
	Формы аттестации	
	Оценочные материалы	
	Методические материалы	
3.	Список литературы	
4.	Приложения	

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) по гиревому спорту (далее программа) составлена в соответствии с: Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

- Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 г. № 1726-р;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Минобрнауки № 536 от 11 мая 2016 года «Об утверждении особенностей режима рабочего времени и времени отдыха педагогических и иных работников организации, осуществляющих образовательную деятельность».

Характеристика вида спорта: «гиревой спорт»

При составлении данной программы использована примерная программа спортивной подготовки по гиревому спорту для детско-юношеских спортивных школ под редакцией И.П. Солодова.

Новизна программы заключается в обобщении личного опыта педагога в удовлетворении потребности ребенка в дополнительном приобретении двигательных умений и навыков, необходимых для гармоничного развития в условиях современной жизни посредством выполнения новых упражнений с гирей.

Актуальность программы состоит в помощи школьникам в насыщении двигательного опыта дополнительными движениями, направленными на укрепление сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем человека. К сожалению, физическая активность многих людей теряет свою силу после окончания школы, далее объем физической активности уменьшается при обучении в средних и высших учебных заведениях, и таким образом по достижению трудоспособного возраста многие, погружаясь в трудовую деятельность, перестают систематически заниматься спортом и физическими упражнениями. Основной акцент образовательной программы делается на том, чтобы научить школьников активно заниматься физическими упражнениями с целью укрепления своего здоровья и поддержания его в оптимальном состоянии на протяжении всей дальнейшей жизни. Программа позволяет привить школьникам в будущем любовь к активным занятиям с гирями в домашних условиях.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что она отражает основополагающие принципы физической подготовки юных спортсменов: комплексность, преемственность, вариативность. В программе отражена комплексность всех сторон подготовки в гиревом спорте: практической (физической, специальной, технической, тактической), теоретической, а также педагогического и медицинского контроля и восстановительных мероприятий. Это позволяет сформировать гармонично развитого современного человека, способного вести в будущем активную трудовую деятельность и здоровый образ жизни.

Гиревой спорт является циклическим видом спорта, включающим соревновательные упражнения как для мужчин, так и для женщин. Мужчины соревнуются в двух видах упражнений: толчок длинным циклом и классическое двоеборье. Классическое двоеборье включает упражнения толчок двух гирь и рывок. Женщины соревнуются в одном упражнении – рывок, однако хотелось бы отметить, что в условиях популяризации гиревого спорта среди молодежи, в мире есть примеры соревнований, где женщины соревнуются и в соревновательных упражнениях предназначенных для мужчин. На выполнение каждого соревновательного упражнения дается время 10 минут, в течение которого спортсмен, на помосте, выполняет подъем гири или гирь на максимальное количество раз, соблюдая правила соревнований. Соревнования проводятся с гирями весом 16, 24, 32 кг. Мужчины и юниоры соревнуются с гирями 16, 24 и 32 кг, женщины и юниорки соревнуются с гирями 16, 24 кг. Также, в мире активно проводятся соревнования по нетрадиционным видам соревнований с гирями – это гиревые марафоны продолжительностью 1, 2, 3 часа с различными весами гирь: 16, 24, 32 кг.

Гиря представляет собой не очень дорогой спортивный снаряд, который можно приобрести в спортивном магазине, занятия этим видом спорта может быть доступно каждому и в любом возрасте, этим и объясняется популяризация спорта, среди всех слоев населения, особенно в сельской местности, где не везде есть спортивные залы, оснащенные тренажерами, и тренеры. Занятия с гирями, как правило, проходят в аэробном режиме, что хорошо способствует сжиганию большого количества калорий, укреплению сердечно-сосудистой системы, формированию правильной осанки и красивого мышечного корсета. Занятия могут быть доступны в любом месте: небольшая комната в квартире, спортивная площадка, лес, берег реки, моря и т.д.

Адресат программы - учащиеся 8-18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний. Данные возрастные рамки являются оптимальными с учетом физического развития учащихся. Предполагаемое количество учащихся в группе от 7 до 15 человек.

Уровень программы: ознакомительный, данная программа рассчитана на 1 год обучения (36 недель).

Формы обучения: очная и/или очная с применением электронного обучения с использованием дистанционных образовательных технологий.

Режим занятий: составлен согласно «Санитарно-эпидемиологическим требованиям к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014 года, занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа, общая нагрузка в неделю составляет 6 часов, 216 часов в год.

Особенности организации образовательного процесса: занятия по программе проводятся в группах с детьми разного возраста. Уровень нагрузки определяется тренером-преподавателем индивидуально для каждого учащегося. Зачисление в группу возможно в течение полугода (учебного) при желании родителей и самого ребенка. В силу того, что работа с гирей имеет циклический характер, то есть многократное повторение упражнения, в системе построения тренировок имеется своя **специфика** – активно используется метод повторного упражнения, метод круговой тренировки и игровой метод. При построении занятий активно используется большой объем средств общей физической подготовки, что развивает у гиревика разносторонний набор физических качеств. Основными принципами построения системы занятий являются:

- 1) принцип индивидуального подхода к учащемуся;
- 2) принцип постепенного увеличения нагрузки в недельном, месячном, годовом цикле тренировок и активное чередование с уменьшением нагрузки;
- 3) систематичность занятий, в течение многих лет тренировки.

По завершению данной программы, наиболее перспективные учащиеся по желанию могут продолжить обучение по предпрофессиональной программе базового уровня для дальнейшего совершенствования их мастерства.

Основные формы организации образовательного процесса по программе - учебно-тренировочные занятия, физкультурно-оздоровительные мероприятия, спортивные соревнования, спортивные праздники, самостоятельные занятия учащихся (в том числе с помощью дистанционных технологий).

Практические занятия включают: общую физическую, специальную физическую, техническую подготовку. А также восстановительные мероприятия, контрольные испытания и медицинское обследование.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в процессе учебно-тренировочного занятия. Она органически связана с физической, технической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение учащихся разнообразными двигательными навыками.

Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста учащихся и специфики гиревого спорта.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для гиревого спорта. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения.

Цель программы – сохранение и укрепление здоровья обучающихся, путем вовлечения их в занятия гиревым спортом.

Задачи программы:

Образовательные (предметные):

расширение знаний в области физической культуры и конкретного вида спорта;

формирование знаний об анатомии человека, физиологии функционирования органов и систем органов человека; гигиене спортсмена;

подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО.

Личностные:

развитие у школьников интереса к здоровому образу жизни, гиревому спорту;

воспитание внимательного отношения к собственному здоровью, потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и спортом;

воспитание морально-волевых качеств, формирование личностных качеств занимающихся, развитие интеллектуального потенциала;

укрепление здоровья учащихся.

Метапредметные:

формирование умения самостоятельно определять цели своего обучения, самостоятельно планировать пути достижения целей, осуществлять контроль своей деятельности, овладение основами самоконтроля, самооценки;

формирование умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность, умение разрешать конфликты, работать индивидуально и в группе.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Таблица № 4

№	Разделы	месяцы									Всего	Форма контроля
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V		
1	О Ф П	6	8	10	12	10	12	12	10	8	88	тест
2	С Ф П	4	6	8	10	10	8	6	4	2	58	тест
3	Т Т П	2	2	3	4	5	6	6	4	4	36	тест, сор-ия
4	Теория	1	2	2	4	6	6	4	2	1	28	опрос
5	Контрольно-переводные испытания	--	1	--	1	--	1	--	--	1	4	тест
6	Инструкторская и судейская практика	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	
7	Медицинское обследование	1	--	--	--	--	--	--	--	1	2	мед.карта
8	Воспитательная работа	В процессе занятий										
9	Всего за месяц	14	19	23	31	31	33	28	20	17	216	
10	Всего часов за год	216										

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I. Теоретическая подготовка

1. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие гиревого спорта в России.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Её значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по гиревому спорту.

Состояние и развитие гиревого спорта в России. История развития гиревого спорта в мире и в нашей стране. Достижения сильнейших спортсменов-гиревиков России на мировой арене. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд гиревиков на соревнованиях различного ранга.

Спортивный инвентарь, экипировка спортсмена для занятий гиревым спортом и их состояние.

2. Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Строение организма человека. Скелет человека, кости и связки. Мышечная система человека и ее функции. Работа мышц и мышечных групп

при различных движениях туловища, головы и шеи, верхних и нижних конечностей.

Основные сведения о кровообращении и функции крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Лёгкие. Значение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем для жизнедеятельности организма и для мышечной работы различной мощности.

Нервная система – центральная и периферическая, соматическая и вегетативная. Органы чувств. Значение нервной системы и органов чувств. Ведущая роль нервной системы в управлении произвольными движениями человека.

Понятия о кинематической системе человека.

Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека. Совершенствование функций нервно-мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения, нервной системы под влиянием физических упражнений.

3. Гигиена, режим и питание занимающихся спортом. Закаливание.

Понятие о гигиене и санитарии. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами.

Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Режим питания, регулирование веса спортсмена. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Пищевые отравления и их профилактика.

Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания.

Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

4. Общая и специальная физическая подготовка гиревика.

Понятие об общей и специальной физической подготовке. Содержание общей физической подготовки гиревика.

Специальная подготовка. Общая характеристика основных физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость). Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки. Взаимосвязь физической и технико-тактической подготовки.

5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях с гирями.

Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках.

6. Понятие о восстановительных мероприятиях.

Понятие о восстановительных мероприятиях.

Педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировочного процесса в дневные, месячные, недельные этапы /циклы/; правильное сочетание нагрузок и отдыха в дневных и недельных циклах; выполнение специальных упражнений на восстановление и расслабление.

Организация выходного дня.

Психологические средства восстановления: специальные сеансы психорегулирующей суточной тренировки.

Гигиенические средства восстановления: соблюдение рационального режима дня, отдыха и сна; санитарно-гигиенических условий обстановки в спортивном зале.

Средства медико-биологического восстановления: сбалансированное рациональное питание; дополнительная витаминизация в осенне-зимний период и в период интенсивных тренировок по назначению специалиста (врача).

Физиотерапевтические процедуры: массаж, различные виды душа, ванна, сауны, гальванизация, электростимуляция. Фармакологические средства восстановления.

Медицинское обследование.

Понятие о медико-биологическом контроле как мере профилактики болезней.

Характерные спортивные травмы и их предупреждение. Правила оказания первой доврачебной помощи; обработка различных типов ран.

Причины утомления; профилактические средства, направленные на предотвращение перетренированности.

Углублённое медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинические анализы крови и мочи.

II. Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

Строевые и порядковые упражнения. Бег, ходьба, бег на лыжах.

Гимнастические упражнения без предметов, с предметами (скакалки, гантели, палки, набивные мячи и др.), на снарядах, прыжки и различные подскоки.

Подвижные спортивные игры: настольный теннис, волейбол, футбол, баскетбол и др.

2. Специальная физическая подготовка.

Акробатические упражнения: кувырки (вперед и назад), различные перевороты, «мосты» и «шпагаты».

Упражнения со штангой, способствующие совершенствованию силовой подготовки: жим, толчок и рывок из различных исходных положений; поднятие штанги на грудь; приседания со штангой, повороты со штангой на плечах, упражнения со штангой на тренажерах в положении сидя и лежа на спине.

Упражнения для развития силы: упражнения с использованием тренажёров, снарядов (штанги, гриф и диски от штанги, гантели и др.) различного веса.

Упражнения для совершенствования специальной гибкости гиревика.

Пассивные упражнения: растяжка; максимальная амплитуда движения достигается за счет усилия, прилагаемого партнером.

Активно-пассивные движения: шпагат, растягивание в висе на перекладине, на выпаде в фехтовании и т.п.

Активные упражнения: махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы в исходном положении перед очередным выталкиванием гирь и в положении фиксации гирь вверху.

Упражнения с гирями: различные махи гирь с переключением из одной руки в другую, жонглирование, различные приседания; «заброс одной гири на грудь» с последующим опусканием в замах; классический толчок с одной гирей, швунги, упражнение рывок двумя руками и т.д.

Соревновательные упражнения: для юношей - это классический толчок двух гирь, рывок одной гири, толчок двух гирь по длинному циклу; для девушек - рывок одной гири по длинному циклу.

Профилактические упражнения: рывок гири одной рукой; толчок двух гирь.

3. Техническая подготовка.

Техника рывка: старт, замах, подрыв, подсед или уход, фиксация, опускание в замах, перехват.

Техника толчка: старт, подъём на грудь, подрыв, подсед, выталкивание гири, подсед - вставание из подседа, фиксация, опускание - приход в стартовое положение.

4. **Тактическая подготовка.**

Тактика проведения толчков, рывков.

Тактические действия: изучение противника (разведка), сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие); постановка цели поединков (победить, не дать победить противнику).

Тактика участия в соревнованиях. Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка.

Анализ соревновательного дня.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По завершении периода обучения обучающиеся **должны:**

ЗНАТЬ	УМЕТЬ
Общая физическая подготовка	
- специфические особенности упражнений, направленных на развитие физических качеств;	- владеть техникой выполнения ОРУ с отягощениями и без отягощений для развития различных физических качеств;
- правила спортивных игр (футбол, баскетбол,) и подвижных игр, технику бега.	- играть в спортивные (футбол, баскетбол, лапта) и подвижные игры для развития техники бега, выносливости, быстроты.
Специальная физическая подготовка	
- роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства юных гиревиков;	- выполнять специальные упражнения при различной интенсивности тренировочных нагрузок;
- методику развития специальных качеств, необходимых для улучшения результатов спортивной подготовки;	- выполнять упражнения, необходимые для развития силы, выносливости, гибкости;
- технику гиревого спорта;	- применять различные методы выполнения упражнений гиревого двоеборья;
- примерное распределение тренировочных средств в годичном цикле	- планировать тренировочный процесс на год;
Техническо-тактическая подготовка	
- значение техники для достижения высоких результатов;	- правильно использовать технику гиревого двоеборья;

- технические приёмы выполнения гиревого двоеборья;	- анализировать технику приёмов гиревого двоеборья и определять ошибки;
- тактические приёмы выполнения гиревого двоеборья;	- подбирать и выполнять специальные упражнения для исправления ошибок в технике гиревого двоеборья;
- цели, задачи и приёмы тактической подготовки.	- уметь использовать тактические приёмы во время соревнований.
Теоретическая подготовка	
- историю развития физической культуры и спорта в Российской Федерации;	- анализировать, сравнивать этапы развития физической культуры и спорта в Российской Федерации;
- развитие гиревого спорта в нашей стране и за рубежом;	- оценивать уровень развития гиревого спорта в нашей стране и за рубежом;
- значение личной и общественной гигиены; режима питания юных спортсменов;	- соблюдать требования личной и общественной гигиены; режим питания юных спортсменов;
- сведения о строении и функциях организма спортсмена;	- использовать сведения о строении и функциях организма спортсмена при подготовке к УТЗ и во время тренировок;
- роль врачебного контроля и самоконтроля, способы профилактики травм и заболеваний;	- осуществлять самоконтроль в процессе УТЗ;
- основные виды подготовки юного спортсмена;	- использовать на практике основные виды спортивной подготовки;
- виды планирования и учёта в процессе спортивной подготовки.	- разрабатывать планы тренировок и вести учётную документацию.
- общее представление о коллегии судей соревнований;	- вести судейскую документацию;
- основные обязанности судей; перечень документов, необходимых для участия в зональных, всероссийских и международных соревнованиях;	- работать в составе судейских бригад внутришкольных и районных соревнований.
- знать терминологию для построения группы, отдачи рапорта, терминологию по изучению техники гиревого спорта.	- построить группу, отдать рапорт, владеть терминологией по изучению гиревого спорта.
- роль восстановительных мероприятий в тренировочном процессе;	- правильно использовать восстановительные средства тренировочного процесса (массаж, сон).
- сведения о спортивном массаже;	- выполнять приёмы массажа, самомассажа;
- средства восстановления во время занятий.	- восстанавливаться во время занятий.
Медико-биологический контроль	
- меры личной и общественной профилактики болезней;	- проводить беседы о мерах личной и общественной профилактики болезней;

- характерные спортивные травмы и их предупреждение;	- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- правила оказания первой доврачебной помощи;	- оказывать первую медицинскую помощь;
- значение самоконтроля для спортсмена;	- вести дневник самоконтроля;
- роль медицинского обследования;	- проходить необходимое медицинское обследование в соответствии с графиком и по мере необходимости;
- причины утомления;	- приёмы восстановления после тренировки;
- профилактические средства, направленные на предотвращение перетренированности.	- правильно использовать профилактические средства, направленные на предотвращение перетренированности.
Контрольные и переводные испытания	
-методы проведения (зачет, соревнования);	- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке.
- контрольно-нормативные требования.	- выполнять контрольно-нормативные требования.

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

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение программы

№	Материально-технический инвентарь, оборудование	Количество
1.	Гиря спортивная	22 шт.
2.	Штанга (гриф, втулки, диски различной массы, замки)	2 шт.
3.	Перекладина гимнастическая (турник)	2 шт.
4.	Гантели	2 шт.
5.	Мяч футбольный	2 шт.
6.	Инвентарь для лыжника: лыжи, лыжные палки, ботинки	10 шт.
7.	Мяч баскетбольный	2 шт.
8.	Спортивный тренажер (силовой комплекс)	1 шт.
9.	Спортивный тренажер (беговая дорожка)	1 шт.
10.	Гимнастическая стенка (или шведская стенка)	1 шт.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Оценка образовательных результатов учащихся по программе осуществляется с помощью промежуточной и итоговой аттестации, которая может проводиться в том числе в форме соревнований.

Форма отслеживания и фиксации образовательных результатов:
журнал посещаемости, протоколы соревнований.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для определения достижения учащимися планируемых результатов используются нормативы ВФСК ГТО (www.gto.ru) по возрастным ступеням, соответствующим возрасту учащихся в группе.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Видеоролики по гиревому спорту:

1. Техника рывка, демонстрируемая Игорем Морозовым.
https://yandex.ru/video/preview?wiz_type=vital&filmId=
2. Толчок гирь, техника Игоря Морозова.
<https://yandex.ru/video/preview/?filmId>
3. Классический толчок гирь, эпизоды, издание Игоря Морозова
https://www.youtube.com/watch?v=wO8NJvYZZao&feature=emb_rel_end
4. Фестиваль гиревого спорта, женщины (рывок)
https://yandex.ru/video/preview/?filmId6805&suggest_reqid=
5. Соревнования среди юношей, выполнение МС в 15 лет
https://www.youtube.com/watch?v=wO8NJvYZZao&feature=emb_rel_end
6. Видеоуроки по гиревому спорту, автор Войченко В.В.
<https://ok.ru/video/3501826640384>,
<https://ok.ru/video/3493558225408>, <https://ok.ru/video/3514801916416>

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Воротынцев, А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А.И. Воротынцев. – М.: Советский спорт, 2002. – 272 с.: ил.
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. Ромашин, Ю.А. Гиревой спорт: Учебно-методическое пособие / Ю.А. Ромашин, Р.А. Хайруллин, А.П. Горшенин. – Казань: Комитет по ФКС и Т, 1998. – 67 с.
8. Столов, И.И. Спортивная школа: начальный этап [Текст]: учебное пособие / И.И. Столов, В.В. Ивочкин. – М.: Советский спорт, 2007. – 140 с.
9. 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.