

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа п. Сангар»

Принята  
Педагогическим советом  
МБУ ДО «ДЮСШ п.Сангар»

Протокол от 14.01.25 № 3



«Утверждаю»  
Директор МБУ ДО «ДЮСШ п.Сангар»  
Жуковенко А.В./

Приказ от 14.01.25 № 9/1 п.д

Согласовано  
Заместитель директора МБУ ДО «ДЮСШ  
п.Сангар»

Харебина И.И./  
«24» января 2025 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### Вольная борьба

(Наименование вида спорта)

начальная подготовка 1 год обучения ( 9 часов)

(Уровень образования)

2025-2028 учебный год

(Срок реализации программы)

Разработчик программы:  
тренер-преподаватель  
МБУ ДО «ДЮСШ п.Сангар»  
Токпоков Е.Н.  
Возраст детей 7-17 лет

п. Сангар 2025 год

## Содержание

I. Пояснительная записка	.....
II. Учебно - тематический план	.....
III. Методическое обеспечение образовательного процесса.	.....
IV. Средства организации и проведения образовательного процесса по вольной борьбе.	.....
V. Учебно-тренировочный этап обучения	.....
VI. Психологическая подготовка	.....
VII. План воспитательной работы	.....
<u>VIII. Режим образовательного процесса и наполняемость учебных групп</u>	<u>.....</u>
<u>IX. Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки отделения вольной борьбы</u>	<u>.....</u>
X. Календарно-тематический план	.....
XI. Список литературы	.....

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа ФГОС по вольной борьбе составлена на основе «Учебной программы для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства /А. М. Дякин, М.: Советский спорт, 1990.», «Примерной программы для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва /Б. А. Подливаев, Д. Г. Миндиашвили и др. М.: Советский спорт, 2003.»

Образовательная программа составлена с учетом потребностей детей, родителей, образовательных учреждений, социума.

**Отличительной особенностью** данной программы является представленная модель построения многолетней тренировки, учебный план отделения вольной борьбы, методическое обеспечение образовательного процесса.

**Педагогическая целесообразность** определена общей последовательностью изучения программного материала, что позволит тренерам ДЮСШ придерживаться в своей работе единого стратегического направления в учебно-тренировочном процессе.

Основной **целью** обучения и воспитания учащихся является создание условий для развития способностей, заложенных в ребенке природой, для дальнейшего его саморазвития, самосовершенствования, воспитания физически и духовно современной личности.

Для достижения этой цели решаются следующие задачи:

- Укрепление здоровья учащихся;
- Содействие всестороннему физическому развитию;
- Выявление задатков и способностей детей, определение вида спорта для последующих занятий;
- Воспитание устойчивого интереса к систематическим занятиям вольной борьбой;
- Овладение основами техники и тактики вольной борьбы;
- Выполнение требований по общей и специальной физической подготовке;
- Приобретение соревновательного опыта;
- Достижение высокой культуры движения.

**Возраст детей:** от 7 лет до 17 лет.

По плану (часы): 80

**Сроки реализации:** до 3 года, т. е. на весь период обучения ребенка в спортивной школе.

**Формы построения занятий по вольной борьбе:**

1. Теоретические и практические;
2. Тестирование (промежуточное и итоговое);
3. Участие в соревнованиях;
4. Восстановительно-профилактические мероприятия;
5. Просмотр видеозаписей, учебных фильмов, соревнований спортсменов высокого класса;
6. Индивидуальные занятия;
7. Домашние задания;
8. Учебно-тренировочные сборы;
9. Спортивно-оздоровительные лагеря;

- 10. Спортивно-массовые мероприятия;
- 11. Инструкторская и судейская практика

### Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса

№ п/п	Материально-техническая база	Наличие
1	Зал Арочный	
2	Тренажерный зал	Бассейн, сауна.
3	Спортивный инвентарь	Рол-мат.
4	Оборудование	Манекен, скакалки, жгут, канат, гантели, штанга, гири, весы, беговая дорожка, мячи.

### Режим образовательного процесса и наполняемость учебных групп:

Этап подготовки	Продолжительность этапа (лет)	Период обучения (лет)	Наполняемость групп	Максимальный объем учебно-тренировочной работы (час. в нед.)
Начальной подготовки	2	До года	18	2
		Свыше года	16	2

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

1. Стабильность состава занимающихся (посещаемость)
2. Сохранение и укрепление здоровья, уровень физического развития занимающихся (антропометрия, динамометрия, измерение ЧСС).
3. Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся (тестирование).
4. Повышение уровня спортивной подготовки (участие в соревнованиях).
5. Судейская и инструкторская практика в организации и проведении спортивных мероприятий.

Формы подведения итогов реализации программы:

Выполнение контрольно-переводных нормативов по этапам подготовки.

Этап обучения	Группа	Возраст	Нормативные требования для перевода на следующий год обучения		
			Общая и специальная физическая подготовка	Техническая подготовка	Участие в соревнованиях
Этап начальной подготовки	НП-1	12	27 баллов	-	1

	НП-2	13	30 баллов	-	2
--	------	----	-----------	---	---

## II. УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Содержание средства	НП-1	НП-2
Количество часов в неделю	2	2
Общая физическая подготовка	15	15
Специальная физическая подготовка	15	15
Техника- тактическая подготовка	40	40
Контрольные испытания	10	10
Всего часов	80	80

## III. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Успех в подготовке спортсменов высокого класса определяются:

- Теоретической подготовленностью и педагогическим мастерством тренера, его умением организовать образовательный процесс, разнообразно и интересно проводить учебные занятия, владением знаниями сенситивных периодов развития детей и подростков, способностью находить взаимный контакт со спортсменами, добиваться выполнения поставленных задач, повышать мотивацию действий занимающихся;
- Рациональным планированием образовательного процесса, основанного на известных принципах построения спортивной подготовки и использованием достижений спортивной науки;
- Сознательным участием спортсменов в образовательном процессе;
- Материальным обеспечением тренировочного процесса (условиями проведения занятий, состоянием спортивной базы, наличием инвентаря, медицинским обеспечением и т.д.).

В основе принципов построения спортивной подготовки лежат педагогические принципы воспитания и обучения. Главным принципом при планировании подготовки детей является постепенность, обеспечивающая планомерную тренировку и переход к напряженным нагрузкам, направленным на развитие основных физических качеств борца – специальной силы и специальной выносливости.

При планировании многолетней подготовки, кроме того, необходимо учитывать следующее:

- Строгую преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей и взрослых спортсменов;
- Неуклонное возрастание объемов общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: увеличивается удельный вес специальной физической подготовки и уменьшается удельный вес общей физической подготовки;
- Непрерывное совершенствование технико-тактического мастерства;
- Одновременное развитие физических качеств спортсмена на всех этапах обучения и преимущественное развитие отдельных физических качеств.

## Этапы многолетней подготовки.

Теория и практика вольной борьбы предусматривает 3 этап многолетней подготовки:

1. начальной подготовки
2. учебно-тренировочный этап.
3. 3.этап спортивного совершенствования.

Преимущественной направленностью образовательного процесса в группах начальной подготовки является развитие силовых возможностей, общей выносливости и овладение основами техники вольной борьбы. Преобладающими методами учебных занятий должны быть игровой метод и создание базы овладения техническими приемами.

Основными задачами при работе с группами начальной подготовки должны быть:

- Укрепление здоровья учащихся;
- Содействие всестороннему физическому развитию;
- Повышение уровня развития основных физических качеств;
- Воспитание устойчивого интереса к систематическим занятиям вольной борьбой;
- Овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения единоборства;
- Воспитание волевых качеств;
- Выявление задатков и способностей детей, определение вида спорта для последующих занятий;
- Выполнение требований по общей и специальной физической подготовке;
- Отбор и комплектование учебных групп;
- Привитие личной и общественной гигиены.

Преимущественной направленностью образовательного процесса на учебно-тренировочном этапе является воспитание специальной и силовой выносливости, развитие максимальной и специальной силы, скоростно-силовых качеств, совершенствование техники и тактики вольной борьбы. Преобладающими методами учебных занятий должны быть практические и соревновательный методы

Основными задачами при работе с учебно-тренировочными группами должны быть:

- Укрепление здоровья учащихся;
- Повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- Воспитание основных физических качеств;
- Воспитание устойчивого интереса и привычки к систематическим занятиям вольной борьбой;
- Овладение основами техники и тактики вольной борьбы;
- Приобретение соревновательного опыта;
- Выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке;
- Приобретение навыков в организации и проведении соревнований;
- Привитие личной и общественной гигиены

Преимущественной направленностью образовательного процесса на этапе спортивного совершенствования является повышение уровня физической подготовленности, приобретение мастерства, достижение высоких результатов. Преобладающими методами учебных занятий должны быть практический и соревновательный методы.

Основными задачами при работе с группами спортивного совершенствования должны быть:

- Достижение специальных физических навыков;
- Повышение общефизической подготовки;
- Достижение высокой культуры движения;
- Совершенствование техники и тактики вольной борьбы;
- Освоение сложных технических приемов;
- Адаптация к нагрузкам высокой интенсивности;
- Воспитание волевых качеств;
- Расширение соревновательной практики.

#### IV. СРЕДСТВА ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

Этап начальной подготовки

СПЕЦИАЛЬНЫЕ	СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ	ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ
<p>Физические:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Упр. для развития скоростно-силовых качеств;</li><li>2. Упр. для координации движений;</li><li>3. Упр. на борцовском мосту;</li><li>4. Упр. с партнером.</li><li>5. Имитационные упражнения</li></ol> <p>Технические:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Освоение элементов техники вольной борьбы:</li></ol> <ul style="list-style-type: none"><li>- в партере,</li><li>- в стойке,</li><li>- без сопротивления партнера,</li><li>- с сопротивлением партнера,</li><li>- овладение техникой захватов в стойке.</li></ul>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Упр. для укрепления мышц шеи;</li><li>2. Упр. на борцовском мосту:<ul style="list-style-type: none"><li>- забегания,</li><li>- перевороты,</li><li>- уходы с моста.</li></ul></li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Гимнастические упр.</li><li>2. Акробатические упр.</li><li>3. Легкоатлетические упр.</li><li>4. Подвижные игры (футбол, регби, баскетбол, кроссы).</li><li>6. Лыжная подготовка.</li><li>7. Плавание.</li></ol>

## VII План воспитательной работы.

### Цель воспитательной работы:

Воспитание гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством; воспитание для спорта-формирование личностных свойств качеств, характера поведения и взаимоотношений с товарищами, которые необходимые для достижения наиболее личного спортивного результата;  
через спорт подготовка к жизни – формирование черт и свойств личности, необходимых для дальнейшей счастливой и созидательной жизни обществе.

### Задачи воспитательной работы:

- формирование нравственного сознания;
- формирование: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
- формирование личностных качеств (волевых, нравственных, трудовых).

№п/п	Группы СО	Сроки проведения
1	Набор учащихся в секцию	Октябрь
2	Беседы на темы: О вреде курения, алкоголизма. Правила поведения в обществе, личная гигиена, режим спортсмена.	В течении всего года
3	Совместная работа с классными руководителями обучающихся	В течении всего года
4	Индивидуальная работа с поведением обучающихся	В течение всего года
5	Просмотр Ютуб, соревнования по вольной борьбе	Раз в месяц
6	Тестирование: проверка физических данных	Ноябрь - Май
7	Открытое занятие секции по в/б	Декабрь
8	Бассейн	Март-апрель
9	Весенний поход	Май
10	Летний спортивный - оздоровительный лагерь	Июль
11	Проведение родительских собраний.	В течение всего года



### VIII Режим образовательного процесса и наполняемость учебных групп:

Этап подготовки	Продолжительность этапа (лет)	Период обучения (лет)	Наполняемость групп	Максимальный объем учебно-тренировочной работы (час в неделю)
Начальной подготовки	2	До года		
		Свыше года		

### Ожидаемые результаты по выполнению данной программы являются:

уменьшение заболеваемости детей

повышение физического развития

появление интереса к тренировочным занятиям по вольной борьбе

Характеристика избранного вида спорта и его отличительные особенности.

Борьба является одним из самых древних видов единоборств и имеет очень интересную историю. Борьба появилась в период становления человеческого рода как средство самозащиты от диких зверей, как способ добывания пищи и т.д. накопленный веками опыт с элементами единоборств передавался из поколения в поколение, и со временем борьба была осознана как самобытное средство физического развития человека и воспитания у него нужных прикладных навыков.

### IX. КОНТРОЛЬНО - ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ЭТАПАМ ПОДГОТОВКИ ОТДЕЛЕНИЯ ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ

Этап обучения	Группа	Возраст	Нормативные требования для перевода на следующий год обучения		
			Общая и специальная физическая подготовка	Техническая подготовка	Участие в соревнованиях
Этап начальной подготовки	НП-1	7	27 баллов	-	1
	НП-2		30 баллов	-	2

Календарно-тематический план

№ занятия	Дата.		Количество часов	Тема занятий (раздела)	Основные вопросы / виды работ	Примечания
	План	Факт				
<b>Раздел I.</b>						
1			16	ТБ. Вводное занятие. Теоретическое занятие. Легкая атлетика. Правильное дыхание. Теоретическое занятие.	Легкая атлетика. Бег 100 метров. Занятия на брусьях. Практическое занятие.	
2			20	Тяжелая атлетика. Техника безопасности. Теоретическое занятие.	Тяжелая атлетика, Гири, штанга. Практическое занятие.	
3			16	Оздоровительная и общеукрепляющая физкультура. Цели и задачи. Теоретическое занятие.	Оздоровительная и общеукрепляющая физкультура. Упражнения на укрепление мышц. Практическое занятие.	
4			16	Акробатика. Техника безопасности. Теоретическое занятие. Акробатика. Отработка кувырков. Практическое занятие.	Упражнения на укрепление мышц. Практическое занятие.	
5			16	Упражнения на реакцию. Цели, задачи, основные упражнения. Теоретическое занятие.	Упражнения на реакцию. Игры с элементами борьбы. Практическое занятие.	
6			20	Упражнения на силу. Цели, задачи. Техника безопасности. Теоретическое занятие.	Упражнения на силу. Упражнения в партере, направленные на подтягивание партнера. Практическое занятие.	

7			Упражнения на развитие мышц голенистопа. Цели и задачи, основные упражнения. Теоретическое занятие.	Упражнения на развитие мышц голенистопа. Практическое занятие.
8	16		Стойка в партере. Техника безопасности, особенности. Теоретическое занятие.	Стойка в партере. Отработка приема: проход в две ноги. Практическое занятие.
9	12		Приемы в стойке. Основные элементы перевода. Теоретическое занятие.	Приемы в стойке. Отработка приема: проход в одну ногу. Практическое занятие.
10	16		Приемы в партере. Основные элементы. Техника безопасности. Теоретическое занятие.	Приемы в партере. Скручивание. Практическое занятие.
11	12		Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена. Теоретическое занятие.	Легкая атлетика. Прыжки. Практическое занятие.
12	16		Тяжелая атлетика. Гири, штанга.	Практическое занятие.
13	16		Оздоровительная и общеукрепляющая физкультура.	Общеукрепляющие упражнения. Практическое задание.
14	12		Акробатика.	Практическое занятие. Отработка упражнений: задний мост, передний мост.
15	20		Упражнения на реакцию.	Игры и эстафеты на развитие ловкости и быстроты. Практическое занятие.

16		16	Упражнения на развитие мышц голенистопа.	Практическое занятие.	
17		20	Стойка в партере.	Отработка приема: переворот с забеганием. Практическое занятие.	
18		12	Приемы в стойке.	Отработка приема: бросок «мельница». Практическое занятие.	
19		20	Совершенствование бросков. Просмотр видеоматериалов. Теоретическое занятие.	Совершенствование бросков. Отработка броска через бедро.	
20		16	Уход от захвата. Техника безопасности. Основные приемы. Теоретическое занятие.	Уход от захвата. Нырок. Практическое занятие.	
<b>Итого за II полугодие:</b>		446ч			
21		12	Гигиена, закаливание и режим борца. Теоретическое занятие.	Тяжелая атлетика. Гири, штанга. Практическое занятие.	
22		16	Футбол. История, правила. Теоретическое занятие.	Футбол. Практическое занятие.	
23		16	Тяжелая атлетика. Гири, штанга.	Практическое занятие.	
24	22.01.25	20	Акробатика.	Отработка упражнений: прыжок с кувырком, полу-сальто. Практическое занятие.	
25	29.01.25	16	Упражнения на реакцию.	Игры и эстафеты на	

26	01.02.25			Упражнения на развитие мышц голенистопа. Практическое занятие. Практическое занятие.	развитие ловкости и быстроты. Практическое занятие. Футбол. Практическое занятие. Практическое занятие.
27	05.02.25		16	Приемы в партере. Растяжка. Практическое занятие. Эстафеты. Правила. Техника безопасности. Теоретическое занятие.	Практическое занятие. Эстафеты. Практическое занятие.
28	08.02.25		12	Волейбол. Правила. Техника безопасности. Теоретическое занятие.	Волейбол. Практическое занятие.
29	13.02.25		12	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. Теоретическое занятие.	Акробатика. Отработка упражнений: задний мост, передний мост. Практическое занятие.
30	16.02.25		16	Легкая атлетика.	Занятия на брусьях, бег на различные дистанции. Практическое занятие. Практическое занятие.
31	19.02.25		12	Упражнения на развитие мышц голенистопа.	Легкая атлетика. Правильное дыхание. Теоретическое занятие.
32	21.02.25		12	Вводное занятие. Теоретическое занятие. Легкая атлетика. Бег 100 метров. Занятия на брусьях. Практическое занятие.	Легкая атлетика. Гири, штанга. Практическое занятие.
33	26.02.25		12	Тяжелая атлетика. Техника безопасности. Теоретическое занятие.	
34	29.02.25		12		
35	04.03.25		12		

36	7.03.25	8	Приемы в партере. Основные элементы. Техника безопасности. Теоретическое занятие.	Приемы в партере. Скручивание. Практическое занятие.
37	11.03.25	12	Влияние занятий борьбой на стрессные и функции организма спортсмена. Теоретическое занятие.	Легкая атлетика. Прыжки. Практическое занятие.
38	15.03.25	16	Познавательльно-развивающая деятельность.	Теоретическое занятие.
39	20.03.25	12	Участие в соревнованиях.	Практика.
40	22.03.25	8	Моральная, психологическая и физическая подготовка борца. Теоретическое занятие.	Упражнения на силу. Практическое занятие.
41	25.03.25	12	Упражнения на реакцию.	Игры и эстафеты на развитие ловкости и быстроты. Практическое занятие.
42	27.03.25	12	Упражнения на развитие мышц голенистопа.	Практическое занятие.
43	30.03.25	12	Игры на координацию движения. Практическое занятие.	Искусственное создание нестандартных ситуаций во время схватки. Практическое занятие.
44	02.04.25	12	Совершенствование бросков.	Отработка бросков из партера.
45	05.04.25	8	Волейбол. Практическое занятие.	Тренировочные схватки. Практическое занятие.

46	08.04.25	16	Искусственное создание нестандартных ситуаций во время схватки.	Практическое занятие.
47	12.04.25	12	Установки перед соревнованием. Теоретическое задание.	Приемы в партере. Переворот перекагом. Практическое занятие. Совершенствование бросков. Отработка броска «мельница».
48	16.04.25	16	Легкая атлетика. Прыжки. Практическое занятие.	Уход от захвата. Практическое занятие.
49	22.04.25	12	Упражнения на силу. Практическое занятие.	
50	25.04.25	16	Правила соревнований по вольной борьбе. Теоретическое занятие.	Упражнения на развитие мышц голенистопа. Практическое занятие.
51	29.04.25	12	Легкая атлетика. Основные технические приемы. Теоретическое занятие.	Легкая атлетика. Эстафеты. Практическое занятие.
52	02.05.25	8	Тяжелая атлетика. Техника безопасности при занятиях со штангой. Теоретическое занятие.	Тяжелая атлетика. Занятия со штангой. Практическое занятие.
53	06.05.25	12	Оздоровительная и общеукрепляющая физкультура. Режим дня спортсмена. Теоретическое занятие.	Оздоровительная и общеукрепляющая физкультура. Упражнения со скакалкой и с мячом. Практическое занятие.
54	09.05.25	12	Акробатика. Техника безопасности. Теоретическое занятие.	Акробатика. Отработка кувырков. Практическое занятие.

55	13.05.25	12	Упражнения на реакцию. Цели, задачи, основные упражнения. Теоретическое занятие.	Упражнения на реакцию. Игры с элементами борьбы. Практическое занятие.
56	16.05.25	12	Упражнения на силу. Цели, задачи. Техника безопасности. Теоретическое занятие.	Упражнения на силу. Упражнения в партере, направленные на поднятие партнера. Практическое занятие.
57	20.05.25	12	Упражнения на развитие мышц голенистопа. Цели и задачи, основные упражнения. Теоретическое занятие.	Упражнения на развитие мышц голенистопа. Практическое занятие.
58	22.05.25	8	Стойка в партере. Техника безопасности, особенности. Теоретическое занятие.	Стойка в партере. Отработка приема: проход в две ноги. Практическое занятие.
59	24.05.25	12	Приемы в стойке. Основные элементы перевода. Теоретическое занятие.	Приемы в стойке. Отработка приема: проход в одну ногу.
60	27.05.25	16	Эстафеты. Практическое занятие.	Итоговое занятие. Сдача нормативов. Практическое занятие.
<b>Итого за II полугодие:</b>		446		
<b>Итого за год:</b>		936		



## XI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алиханов И. И. Техника и тактика вольной борьбы. Москва, «Физкультура и Спорт», 1986 г.
2. Белкин. А. А. Идеомоторная подготовка в спорте. – М. физкультура и спорт, 1983.
3. Борьба вольная: примерная программа для системы дополнительного образования детей: для детско - юношеских спортивных школ, специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва. М.: Советский спорт, 2003.
4. Вольная борьба. Программа для тренерских факультетов институтов физической культуры (курсе специализации), М., 1983.
5. Гуревич И. А.. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - 3-е изд. перераб. и доп.- Мн.: Высш. Шк., 1985.-256 с., ил.
6. Дякин А. М. Программа для детско - юношеских спортивных школ, специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства, М., 1977.
7. Матушак П. Ф. Сто уроков вольной борьбы. Алма-Ата, 1990.
8. Медведь А. В., Кочурно Е. И. Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы, Минск, «Полымя», 1985 г.
9. Миндиашвили Д. Г., Завьялов А. И. Учебник тренера по вольной борьбе, Красноярск: Изд. КГУ, 1995.
10. Миндиашвили Д. Г., Подливаев Б. А. Планирование подготовки квалифицированных борцов: Методические рекомендации. М, 2000.
11. Невретдинов Ш. Т., Подливаев Б. А., Шахмуратов Ю. А. Основные направления технико - тактической и физической подготовки спортивного резерва по вольной борьбе. М.: ФОН, 1997.
12. Нелюбин В. В. Методические указания к основам обучения и воспитания в процессе спортивной подготовки борцов. Ленинград, ГДОИФК им. Лесгафта, 1980.
13. Пилоян Р. А., Суханов А. Д. Многолетняя подготовка спортсменов – единоборцев: Учебное пособие. Малаховка, 1999.
14. Пилоян Р. А., Сусоколов Н. И. Пути совершенствования учебно – тренировочного процесса по спортивной борьбе: Методическое пособие. М.: ФОН, 1997.
15. Спортивная борьба. Учебное пособие для техникумов и институтов физической культуры /под общ. ред. Г. С. Туманяна. М., «Физкультура и Спорт», 1985.
16. Станков А. Г., Климин В. П., Письменский И. А. Индивидуальная подготовка борцов. М., «Физкультура и Спорт», 1984.
17. Туманян Г. С., Коблев Я. К., Дементьев В. Л. Унифицированные критерии для оценки технико-тактической подготовленности борцов. /Методические рекомендации/. М., ГЦОЛИФК, 1986 г.
18. Туманян Г. С. Спортивная борьба: Теория, методика, организация тренировки: Учебное пособие. – В 4-х кн. М.: Советский спорт, 2003.
19. Юшков О. П., Шпанов В. И. Спортивная борьба. М.: МГИУ, 2001.