

**Муниципальная бюджетная
организация дополнительного
образования детей
«ДЮСШ п. Сангар»**

Принято: на Педагогическом совете Протокол:
от *27.01.2025 г. № 4/1*



Утверждаю:

Директор МБОУ ДО «ДЮСШ п. Сангар»
Кузенко А.В. *skel*
Приказ № *40/2-вд*

« 27 » января 2025

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ
Для группы тренировочного этапа УТГ 1,2,3
(нагрузка 18 часов)**

Срок реализации программы: 3 года
возраст детей: 13 – 18 лет
Тренер-преподаватель Токпоков Е. Н.

2025 г.
п. Сангар

Пояснительная записка

Программа по вольной борьбе для УТГ1-2-3 составлена на основе типового плана-проекта учебной программы ДЮСШ и СДЮСШОР, утвержденного приказом Госкомспорта РФ № 390 от 28.06.2001г. Методических рекомендаций утвержденных приказом Министерства спорта и туризма от 17.03.2010 № 197, регламентирующие работу спортивных школ с учетом многолетнего передового опыта работы с подростками и научных исследований. Федеральных законов «О физической культуре и спорта Российской Федерации» от 4.12.2007 № 329-ФЗ и Федерального Закона «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорта в Российской Федерации» от 6.12.2011 № 412-ФЗ; учебных программ по вольной борьбе. Сан. Пин. 2.4.2.2821-10 номер:189 с 01.09.2011г. пункт 12.3 требование к санитарному содержанию территорий и помещений. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утверждены приказом Мин.спорта России от «08» июля 2014 г. № 575

В данной Программе представлены модель построения системы тренировки, расписание занятий, годовой учебный план-график распределения учебных часов, общие цели, задачи и преимущественная направленность образовательного оздоровительного этапа. Организационная работа детского самоуправления, организационно-методическая часть, планирование системы подготовки борцов и перспективное планирование тренировочного процесса отделения вольной борьбы. План воспитательной работы, календарь спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий.

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, принцип и основные формы организации, критерии оценивания образовательного и оздоровительного процесса УТГ 1-2-3. Промежуточная аттестация, контрольные и переводные упражнения по СФП, ОФП проводится в форме сдачи текущих и итоговых нормативов в сроки в соответствии с годовым календарным графиком, что позволит придерживаться в своей работе единого стратегического направления в учебно-тренировочном процессе.

Программа включает нормативную, методическую часть и охватывает технико-тактические, психологические аспекты учебного процесса.

Тренировочный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки борцов: теоретическую, физическую, специальную, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Кроме этого, представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий. Содержание судейско-инструкторской практики, (в соответствии с «Положением о спортивных судьях», утвержденным приказом министерства спорта и туризма, РФ от 27 ноября 2008г.) Перечень основных мероприятий по патриотическо-воспитательной работе, а также контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке борцов по годам обучения.

Указанные разделы Программы взаимосвязаны и предполагают воспитание гармонически развитых людей, готовых к трудовой, оборонной, спортивной и другим общественно полезным видам деятельности.

В связи с этим повышаются роль и значение восстановительных мероприятий, (сбалансированного питания, создания соответствующих психоигиенических условий подготовки, использования водно-тепловых процедур, массажа, оказание услуг психолога и т.п.).

Подготовка борца охватывает длительный период становления личности от «рядового» спортсмена до мастера спорта РФ международного класса. Этот период составляет 5, порой от 10 до 20 лет Данная программа по вольной борьбе является основным документом планирования образовательной оздоровительной, и организации учебно-тренировочной, воспитательной работы с группой учебно тренировочной группой (1- 2 – 3 года обучения).

Порядок зачисления в ГНП-2-3 ДЮСШ

На этап УТГ 1-2-3 в ДЮСШ зачисляются учащиеся общеобразовательных учреждений в возрасте от 13 до 18 лет, желающие заниматься или продолжить занятия спортивной борьбой, имеющие письменное разрешение врача и заявление родителей. Зачисление обучающихся по годам обучения проводится на основании сдачи приемно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Формирование группы и педагогический процесс УТГ 1-2-3

Группа формируется из числа учащихся успешно сдавших контрольно-переводные нормативы ГНП, по ОФП и СФП. Период обучения рассчитан на 3 года перспективное планирование на 5 лет. Учебный процесс складывается из теоретической, воспитательной, образовательной, оздоровительной, практической, технико-тактической, психологической подготовки, учебных и контрольных соревнований, сдачи контрольно-нормативных требований и восстановительных мероприятий.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Программа предусматривает овладение борцами основ противоборства, техникой выполнения физических и специальных упражнений, атакующими, защитными, контратакующими действиями.

К концу 3 года воспитанники должны овладеть:

- 1. Знаниями** по теоретической, практической, общей, специальной, психологической подготовке.
- 2. Умениями** проводить максимально возможный круг атакующих действий в стойке и партере, входящих во все классификационные группы.
- 3. Навыками** осуществления основных захватов в стойке, с последующим активным воздействием на соперника (выведение из равновесия, сковывание, теснение, заведение, угроза, маневрирование).
- 4. Объяснять** пользу подвижных игр и использовать их для организации активного отдыха и досуга.
- 5. Выполнять** нормативные требования по физической подготовке и специальной подготовке соответствующей возрастной группы, нормативные требования на присвоение массовых разрядов; I спортивного разряда;

Для контроля и наблюдения за динамикой роста физической, тактической, технической и психологической подготовленности борцов программой предусмотрено выполнение контрольных и переводных нормативов. Контрольные нормативные упражнения проводятся в три этапа:
I этап - в начале года, как условие набора и комплектование групп;
II этап - в середине года (этапный контроль) для определения уровня физической подготовленности.
III этап - в конце года, как приемно-переводные нормативы.
В группах УТГ учащиеся переводятся на следующий год обучения при выполнении нормативов по ОФП и СФП. Овладение борцами навыками противоборства, техникой выполнения приемов и физических упражнений, умением психологически вести тренировочные и соревновательные поединки. В процессе обучения и тренировочного процесса одновременно решаются воспитательные задачи.

Процесс многолетней тренировки осуществляется на основе следующих методических положений:

- 1.-Строгая преемственность задач: средств и методов тренировки.
- 2.-Неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки.
- 3.-Неуклонное соблюдение принципа; последовательности, постепенности, к применению тренировочных и соревновательных нагрузок.

4.-Правильное методическое планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания.

В данной программе подготовка воспитанников рассматривается, как образовательный оздоровительный педагогический процесс.

Общие цели и задачи

- Укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию личности; обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам.
- Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей
- Приобретение необходимых знаний и сведений по теории в области физической культуры и спорта; обучение технико-тактическим действиям, общефизической, и специально-физической подготовки.
- Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- Содействие воспитанию нравственных, моральных и волевых качеств. Развитие психических процессов и свойств личности; (дисциплинированности, воли, смелости, ответственности, сознательности, взаимопомощи);
- Подготовка к сдаче норм ГТО, спортивно-массовых разрядов, подготовка юношей к высокопроизводительному труду, военной службе и защите Отечества.
- Поиск и развитие одарённых детей, работа со слабыми отстающими в физическом плане детьми.

Преимущественная направленность образовательного оздоровительного этапа

- Привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом, формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям спортивной борьбой.
- Обучать воспитанников самим укреплять своё здоровье и вести здоровый образ жизни.
- Воспитание нравственных, этических, эстетических, физических и волевых качеств. Сознательное отношение к тренировкам, учебе, труду, патриотизма чувства долга, любви к Родине, Отчизне, уважение к взрослым и сверстникам.
- Развитие и совершенствование познавательных способностей личности (память, внимание, наблюдательность, устойчивость и гибкость мышления, развитие творческого воображения).
- Содействие в воспитании дисциплинированности, организованности, способности управлять своим поведением в сложных условиях соревнований (оценивать ситуацию, принимать адекватные решения и реализовывать их).
- Организация контроля поведения, техники безопасности и самоконтроля за самочувствием занимающихся.
- Овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения единоборства.
- Выявление физических и специальных способностей детей, определение данных для занятий вольной борьбой при отборе селекции и комплектовании тренировочных групп.
- Подготовка и выполнение требований по общей, специальной физической подготовке и Всероссийского физкультурного комплекса ГТО соответствующей возрастной группы.

Организационная работа

1. Подготовка мест занятий, ремонт инвентаря;
2. Подготовка необходимой инвентаризаций;
3. Комплектование;
4. Пропаганда и агитация вольной борьбы среди школьников;
5. Провести родительское собрание;
6. Работать в контакте с классными руководителями и учителями физкультуры;
7. Два раза в год (сентябрь, апрель) организовать мед. осмотр Медицинский контроль осуществляется в течении года.;
8. Самообразование, повышение качества учебных занятий;
9. Соблюдение ПТБ, профилактика и предупреждение травматизма.

РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ.

1. Проводить родительские собрания
2. Ознакомить родителей с требованиями, предъявляемыми в отделении вольной борьбы по гигиене и правил безопасности.
3. Пригласить родителей на праздники, спортивно-массовые и оздоровительные мероприятия и заключительное подведение итогов в конце учебного года.
4. Привлекать родителей к оздоровительному образовательному процессу, ремонту инвентаря и оборудования.
5. Индивидуальные беседы с родителями, о здоровом образе жизни.
6. Учить детей беречь своё здоровье. Объяснять пользу подвижных игр и использовать их для организации активного отдыха и досуга.

Организационно-методическая часть

В данном разделе раскрываются спортивные мероприятия, принципы планирования тренировки борцов с учетом модели построения тренировки, и характеристики возрастных особенностей, морфофункциональных возможностей детей и подростков, а также особенности организации тренировочного процесса для УТТ 1-2-3.

Учебный план- график

Распределения учебных часов на 2025 – 2027 учебный год
(18 часов)

Содержания занятий	Часы	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
Теория	44	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4
Правила поведения спортсмена			2				1			2	2		
Гигиенические требования к занимающимся		2						2				1	
Самоконтроль				2		2					1		
Олимпийские игры				2			2		2				2
Спортивная					2			1				2	

команда													
ЗОЖ		2				2				2			
Техника безопасности			2		2				2				2
Итого по разделу:	44												
ОФП	234	20	20	18	20	20	18	20	20	20	20	18	20
СФП	127	10	10	10	11	11	10	11	10	11	11	11	11
Техническая подготовка	276	22	22	24	24	22	22	22	22	24	24	24	24
Тактическая подготовка	118	10	10	10	8	8	10	10	10	12	12	10	8
Учебно-тренировочные игры	90	8	8	8	7	5	8	8	8	7	8	8	7
Контрольные нормативы	12		4			4							4
Медицинское обследование	11	4					3					4	
Соревнования	24			4	4	4	4	4	4				
Итого по разделу:	892												
Всего часов	936	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78

План-схема годовичного цикла подготовки и примерного распределения учебного материала для УТГ1-2-3

Структура годовичного цикла	Месяцы													Всего за год
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII		
	Соревновательный			Перезолный			Подготовительный							
	1-й соревновательный					Спортивно-олимпийский и Самостоятельной подготовки		Обще-подготовительный		Специально-подготовительный				
Соревнования:	X						X			X			X	4
Учебные													X	1
Контрольные		X			X									3
Основные			X											1
Количество схваток	2	2	2		2		2		2	2	2	2	2	16
Учебный материал:	Включите в каждую разминку 6-8 упражнений с постепенным усложнением													
I. Специально-подготовительные упражнения, акробатика	6-8 мин на каждом занятии													
- обязательный комплекс элементарных упражнений	(в основной и заключительной частях занятия между отработкой элементов техники)													
- сложные акробатические упражнения	4-6 упражнений в каждой разминке													
- самооборона	Обязательно включение комплекса упражнений в разминку и заключительную часть урока													
- упражнения на мосту	1-14	15-18	19-24	25-30	31-34	35-38	39-42	43-49	50-56	1-56	1-56	1-56		
II. Широкие комплексы	45-50	51-56	57-61	62-66	67-72	73-78	79-83	84-88	45-88	45-88	45-88	45-88		
- игры в касания (таб.18)	4-8 мин в основной и заключительной частях занятия													
- игры в броски/ловлю закаты(таб.19)	4-8 мин в основной части занятия – последовательное освоение вариантов атакующих захватов, включая заложки по решению захватов прижимами													
- игры в атакующие захваты	4-6 мин в основной и заключительной частях занятия													
- игры с теснящим соперником	4-6 мин в основной и заключительной частях занятия													
- игры в начале поединка дебюта)	Последовательное освоение элементов техники и совершенствование приемов в комбинациях и связках													
III. Элементы техники в стойке и в партере		X			X				X				X	4
IV. Приемно-переходные и контрольные элементы														
V. Инструкторская и судейская практика														
VI. Восстановительные мероприятия							по			ЭМО			по	5

		ние двигат. умений и навыков, физ. качеств	ОРУ Упр. на гимн, сиридах Упр. с отягощенн ыми Упр. на тренажере Спорт. подв. игры Эл. д/а	25 15	20	25	20	25 15	20	25	20	25 15	20	25	20	25 15	20	25	20	25 15	20		
СФП	7	Совершенство вание физичес ких качеств	Спец. Упр. ния	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10		
			Имитаци. Управлен ия	5		5		5		5		5		5		5		5		5		5	
			Упр. Самос решения	5		5		5		5		5		5		5		5		5		5	
			Игры с м. барьеры, контр. упр		15		15		15		15		15		15		15		15		15		15
Техник о- тактич. Подгот овка (ТТП)	8	Формиров ание двиг навыков. Обучение технике выполнени я ТТД	Повторени е ранее изученно го материала. Обучение ТТД. Учебные схватки УТС	45	30	40	30	45	30	45	30	45	20	45	30	45	30	45	30	45	30		
Восста новите льные меропр иятия	4	Создание условий благоприя тных протек. восст процессов	Упр. Дви жения и расслаб.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		
			Ванна, сауна, массаж, плаван																				
			Гидро- вибромасс аж, аутогр.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5

		Ванна, сауна, массаж, плаван																			
		Гидро- вибромасс аж, аутогр.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5

Перспективное планирование:

Предусматривает определение цели, направленности основных задач и содержания системы подготовки борцов на длительный период времени; прогноз спортивных результатов, спортивно-технических показателей и нормативов, которых необходимо добиться в процессе многолетних занятий.

К основным исходным и директивным документам *перспективного планирования*, на основе которых разработаны все последующие документы текущего и оперативного планирования, относятся: тренировочный план, программа и многолетний перспективный план подготовки спортсменов на 3-8 лет.

К документам *текущего планирования* относится, *план воспитательной работы, календарь спортивно-массовых мероприятий.*

План воспитательной работы

№	мероприятия	Сроки проведения	ответственные
1	Родительское собрание	Сентябрь, май	Родительский комитет, тренер

2	Проверка успеваемости	ежемесячно	тренер
3	Беседы с учителями занимающихся	В течение года	тренер
4	Встречи с артистами, художественными коллективами	Август, декабрь	Тренер, завуч, организатор
5	Встречи с интересными людьми ветеранами ВОВ и воинами Афганцами	Октябрь, май	тренер
6	Трудовое воспитание – работа в летнее время по благоустройству п. Сангар	Июнь – август	Тренер, организатор
7	Беседы о нравственности, культуре поведения, эстетике	Октябрь, март	тренер
8	Лекции и беседы на тему «Твое здоровье в твоих руках»	Сентябрь, январь	тренер
9	Подготовка материалов, оформление альбомов и стендов	Сентябрь, январь, май	Тренер, родительский комитет
10	Просмотр видеофильмов, разбор соревнований, учебных программ	В течении года	тренер

Спортивно-массовая работа

Тренировочная работа в ДЮСШ проводится круглый год соревнования проводятся в соответствии с календарным планом спортивно – массовых мероприятий.

Общая характеристика системы подготовки борцов УТГ1-2-3

ДЮСШ, являясь учреждением дополнительного образования, призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

На этапе начальной подготовки ставится задача привлечения максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание нравственных, эстетических, этических, физических и волевых качеств, патриотизма, товарищества,

Принцип организации тренировочного процесса:

Предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование (особенно в первые два-три года обучения) специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести учащихся к пониманию сути единоборства с позиций возникающих и создающихся в ходе поединка ситуаций. В этом случае тренировочный процесс, строится с учетом индивидуальных особенностей и возможности постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья занимающихся, развитие специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления их с техническим арсеналом видов борьбы, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям спортивной борьбой.

*Формы организации и проведения
образовательного оздоровительного процесса*

УРОЧНАЯ	НЕУРОЧНАЯ
<i>Учебно-тренировочный этап</i>	
1. Учебное занятие. <ul style="list-style-type: none"> • Групповое • Индивидуальное 2. Тестирование. <ul style="list-style-type: none"> • Промежуточное. • Итоговое. 3. Реабилитационные и восстановительные мероприятия. 4. Судейская и инструкторская практика.	1. Участие в соревнованиях. 2. Просмотр соревнований. 3. Самостоятельное занятие. 4. Участие в спортивно-оздоровительных лагерях. Поход. 5. Домашнее задание. 6. Участие в спортивно-массовых мероприятиях.

Методы тренировок для развития физических качеств

Спортивная борьба предъявляет высокие требования к уровню физических качеств, для повышения уровня используют следующие методы тренировки:

До отказа: применяют упражнения с отягощением 40-70% от максимального веса. **Повторный метод:** выполняют упражнения одинаковой мощности с интервалом для отдыха, обеспечивающим восстановление функциональных систем организма. **Интервальный метод:** основой метода является планомерное чередование фаз нагрузки и отдыха. Допустим, спортсменам не удастся вести всю схватку в высоком темпе. Тогда повторяют такие отрезки схватки, во время которых борцы могут действовать в нужном темпе, постоянно укорачивая интервалы для отдыха. Упражнения повторяются до тех пор, пока спортсмены смогут выдержать необходимую интенсивность схватки.

Круговой метод: включает комплекс разнохарактерных физических упражнений. Особенностью кругового метода является возможность широко варьировать мощностью работы и её интенсивность, устанавливать необходимую дозировку и время отдыха.

Соревновательный метод: упражнения выполняются в соревновательных условиях или максимально приближенных к ним. Тренирующее воздействие этого метода велико, однако частое применение его может привести переутомлению. Выбор методики определяется тренированностью борца, периодами и этапами подготовки к конкретным целям, стоящими перед спортсменом.

*СРЕДСТВА ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО оздоровительного ПРОЦЕССА ПО ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ*

Учебно-тренировочный этап обучения

СПЕЦИАЛЬНЫЕ	СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ	ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ
<u>Физические:</u> 1. Упр. для развития быстроты, координации движений; 2. Упр. для развития специальных физических качеств; 3. Упр. для развития выносливости.	1. Упр. для укрепления мышц; 2. Упр. на борцовском мосту: - забегание, - перевороты.	1. ОРУ без предметов; 2. ОРУ с предметами; 3. ОРУ с партером 4. Гимнастические упр. 5. Акробатические упр.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ	СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ	ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ
<p><u>Технические:</u></p> <p>1. Совершенствование техники и тактики вольной борьбы:</p> <p>а техника борьбы в стойке:</p> <ul style="list-style-type: none"> -захваты, -переводы в партер, - сбивание в партер, - броски (наклоном, поворотом, под воротом, прогибом). <p>б техника борьбы в партере:</p> <ul style="list-style-type: none"> - перевороты скручиванием, - перевороты забегание, - перевороты перекатом, - перевороты разгибанием <p>2. Учебно-тренировочные схватки.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - уходы с моста. 3. Упр. с партнером на борцовском мосту. - удержания, дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста. 	<ul style="list-style-type: none"> 6. Легкоатлетические упр. 7. Спортивные игры (футбол, регби, баскетбол). 8. Лыжная подготовка. 9. Плавание.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основные задачи и содержание психологической подготовки:

- Воспитание дисциплинированности, организованности, способности управлять своим поведением в сложных условиях соревнований (оценивать ситуацию, принимать адекватные решения и реализовывать их).
- Развитие и совершенствование познавательных способностей личности спортсменов (память, внимание, наблюдательность, устойчивость и гибкость мышления, развитие творческого воображения).
- Повышение психологической устойчивости в преодолении неблагоприятных факторов спортивной деятельности (развитие сосредоточенности и устойчивого внимания, выдержки и самообладания, совершенствование приемов идеомоторной подготовки к выполнению упражнения, умения определить момент готовности к началу действия).
- Приучение к самоконтролю за внешним проявлением эмоциональной напряженности или утнетения.
- Овладения приемами произвольного расслабления мышц, регуляцией дыхания, переключением внимания, словесной саморегуляции.

Содержание психологической подготовки к соревнованию:

- Воспитание уверенности в своих силах, активное стремление до конца бороться за достижение лучшего результата путем сбора и анализа информации об условиях предстоящего соревнования и о других участниках.
- Уточнение данных о собственной подготовленности, состоянии и возможностях в сопоставлении с условиями соревнований и готовности других участников.
- Специальную подготовку к возможным неожиданностям (препятствиям) в ходе соревнований.
- Определение оптимального варианта действий в соревновании.
- Освоение способов (методики) настройки перед выступлением.
- Создание и сохранение у спортсменов оптимального уровня эмоционального возбуждения и помехоустойчивости перед соревнованием и в ходе его

осуществляется путем рода «накачек», обязательств, постановкой нереальных задач и других сбивающих факторов.

Теоретическая подготовка

Тема 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ

Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества.

Основные формы физической культуры и спорта: физическое воспитание и физическая подготовка к конкретной деятельности; оздоровительно-восстановительная физическая культура; физическая культура и спорт как форма досуга; спортивная деятельность, направленная на достижение наивысших результатов в выбранном виде спорта.

Тема 2. СПОРТИВНАЯ БОРЬБА В РОССИИ

Зарождение спортивной борьбы в России. Виды спортивной борьбы.

Профессиональная борьба и ее лучшие представители.

Тема 3. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ НА СТРОЕНИЕ ФУНКЦИЙ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА

Определение понятия «физическое развитие». Основные показатели физического развития: рост, вес, окружность грудной клетки, плеча, бедра, голени; кистевая и станочная динамометрия; жизненная емкость легких; осанка, состояние костного скелета, мускулатуры, кожи; жиротложения, пропорции тела и др.

Влияние занятий борьбой на физическое развитие подростка.

Тема 4. ГИГИЕНА ЗАКАЛИВАНИЯ, ПИТАНИЕ И РЕЖИМ БОРЦА

Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Правила выполнения утренней зарядки, физкультурной паузы, физкультминутки.

Гигиенические основы закаливания. Основные правила и средства закаливания. Методика применения основных закаливающих процедур.

Тема 5. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ПО БОРЬБЕ

Общие сведения о травмах и причинах травматизма в борьбе. Причины возникновения спортивных травм на занятиях по борьбе: недостаточная физическая и техническая подготовленность борцов; неудовлетворительное состояние ковра, матов, мест занятий, неправильная раскладка матов, отсутствие или неправильное расположение обкладных матов при расположении ковра вблизи стен, радиаторов отопления, мебели; неряшливость в одежде или отсутствие специальной формы и обуви; тренировка в болезненном состоянии; несоблюдение борцом личной гигиены (длинные ногти, волосы) и др.

Тема 6. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ

Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Способы оценки физического состояния на основе измерения пульса.

Оценка настроения, сна, аппетита, переносимости физических нагрузок, самочувствия.

Значение врачебного контроля при занятиях спортом.

Тема 7. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ

Понятие о спортивной тактике. Роль тактики в спортивной борьбе.

Элементы тактики: маневрирование, смена захватов и направлений передвижения, выведение из равновесия, комбинации технических действий.

Простейшие тактические подготовки к проведению приемов.

Тема 8. МОРАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА

Понятие о волевых качествах спортсмена. Общая характеристика волевых качеств борца: целеустремленности, смелости и решительности, выдержки и самообладания, инициативности и самостоятельности, настойчивости и упорства.

Преодоление трудностей как основной метод воспитания волевых качеств.

Тема 9. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА

Понятие о всестороннем и гармоническом развитии борца. Общая характеристика способов измерения основных физических качеств борца: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Понятие об общей и специальной физической подготовке. Нормативы по общей физической подготовке для борцов 7-15-ти лет.

Тема 10. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ. ПЛАНИРОВАНИЕ, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

Соревнования по борьбе, их цели и задачи. Виды соревнований, характер и способы проведения: личные, лично-командные, командные. Участники соревнований. Возрастные группы. Весовые категории. Допуск участников к соревнованиям. Костюм участника. Взвешивание и жеребьевка участников. Обязанности и права участников соревнований.

Поведение борцов в начале и конце схватки. Действия борца в ходе схватки и их оценка. Пассивные и активные действия. Запрещенные приемы и неправильная борьба. Результаты схваток и оценка их классификационными очками.

Тема 11. ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ

Оборудование залов для занятий борьбой. Ковер для борьбы, его размеры и эксплуатация. Уход за ковром и крышкой. Переносной ковер для борьбы. Размещение переносного ковра в зале и подготовка его к занятиям: натягивание крышки, обкладка матами, коврами, дорожками, разметка.

Контрольные, переводные нормативы и техническая подготовленность.

Техника выполнения специальных упражнений

Забегание на мосту:

- оценка «5» - крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, забегание без задержек, голова и руки при этом не смещаются;
- оценка «4» - менее крутой мост, незначительные смещения рук и головы, с задержкой при забегании;
- оценка «3» - низкий мост с упором на теменную часть головы, значительные смещения рук и головы при забегании, остановки при переходе из положения моста в упор и наоборот.

Перевороты с моста:

- оценка «5» - крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, перевороты четкие, ритмичные, толчок одновременно обеими ногами;
- оценка «4» - менее крутой мост, перевороты с помощью маха рук;
- оценка «3» - низкий мост, перевороты с раскачивания и поочередным отталкиванием ног.

Вставание со стойки на мост и обратно в стойку:

- оценка «5» - упражнение выполняется слитно за счет прогиба и работы

мышц ног и брюшного пресса;

оценка «4» - выполняется слитно, без прогиба (опускается таз и сгибаются ноги в коленных суставах);

оценка «3» - выполняется без прогиба, с остановкой при помощи рук.

Кувырок вперед, подъем разгибом:

оценка «5» - выполняется четко, слитно, с фиксацией в финальной фазе;

оценка «4» - допущены незначительные ошибки в технике исполнения (потеря равновесия);

оценка «3» - нарушена слитность, потеря равновесия, помощь руками при выполнении переворота разгибанием.

Сальто вперед с разбега (страховка обязательна):

оценка «5» – ритмичный сильный разбег, хороший подскок и группировка, фиксация при приземлении;

оценка «4» – недостаточно сильный разбег, нечеткая группировка, потеря равновесия при приземлении;

оценка «3» – слабый разбег, ошибки при группировке, потеря равновесия (падение) при приземлении.

Техника выполнения технико-тактических действий:

Выполнение приемов, защит, контрприемов и комбинаций в стойке и в партере из всех классификационных групп.

Выполнение комбинаций из демонстрируемых технических действий.

Выполнение комбинаций, построенных по принципу:

а) прием-защита – прием;

б) прием-контрприем – контрприем;

в) прием в стойке – прием в партере:

♦ оценка «5» – технические действия (прием, защита контрприем и комбинации) выполняются четко, слитно, с максимальной амплитудой и фиксацией в финальной фазе;

♦ оценка «4» – технические действия выполняются с незначительными задержками, с недостаточной плотностью захвата при выполнении приема и удержания в финальной фазе;

♦ оценка «3» – технические действия выполняются со значительными задержками, срываются захваты при выполнении приема и при удержании соперника в финальной фазе.

Освоение элементов техники и тактики борьбы

Основные положения в борьбе

Стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая.

Партер: высокий, низкий, положение лежа на животе, на спине, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост.

Положения в начале и конце схватки, формы приветствия.

Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

Взаимоположение борцов при проведении приемов в стойке:

Атакующий в высокой стойке - атакуемый в высокой, средней и низкой стойках;

Атакующий в средней стойке - атакуемый в высокой, средней и низкой стойках;

Атакующий в низкой стойке - атакуемый в высокой, средней и низкой стойках;

Взаимоположение борцов при проведении приемов в партере:

- Атакуемый на животе – атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног;
- Атакуемый на мосту – атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног;
- Атакуемый в партере – атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног;

Маневрирования

В стойке: передвижение вперед, назад, влево, вправо; шагами, с подставлением ноги; нырками и уклонами; с поворотами налево-вперед, направо-назад, направо-кругом на 180°.

В партере: передвижение в стойке на одном колене; выседы в упоре лежа вправо, влево; подтягивания лежа на животе, отжимания волной в упоре лежа; повороты на боку вокруг вертикальной оси; передвижения вперед и назад лежа на спине с помощью ног; движения на мосту; лежа на спине перевороты сгибанием ног в тазобедренных суставах.

Маневрирования в различных стойках (левой-правой, высокой-низкой и т.п.); знакомство со способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касания; маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов (наряду с выбором способов перемещений учащиеся самостоятельно «изобретают»), апробируют в действии способы решения поставленных задач – коснуться рукой (двумя) обусловленного места, части тела соперника, используя какой-либо захват, упор, рывок и т.п.).

Элементы маневрирования

Маневрирование в определенном захвате со сменой взаимоположений в стойке, в партере; со сменой захватов.

Маневрирование с задачей не дать сопернику осуществить определенный захват.

Маневрирование с задачей освободиться от захвата, навязываемого соперником.

Маневрирование с задачей осуществить свой захват.

Маневрирование с задачей перейти с одного захвата на другой.

Маневрирование с задачей занять выгодное положение для последующего выполнения определенного приема.

Маневрирование с элементами заданного способа выполнения блокирующих действий и захватов посредством игр в касания с постепенным усложнением заданий (ограничение площади; введение гандикапа и т.п.).

Защита от захвата ног – из различных стоек отбрасывание ног.

Блокирующие упоры

Борец А - Упор левой рукой
В правое предплечье
В правое плечо
Справа в ключицу
Справа в шею
Справа в грудь
Справа в живот
Справа в бедро

Борец Б - Упор правой рукой
В левое предплечье
В левое плечо
Слева в ключицу
Слева в шею
Слева в грудь
Слева в живот
Слева в бедро

ТЕХНИКА БОРЬБЫ В СТОЙКЕ

Переводы в партер

Приём	Защита	Контрприём
Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху	Захватить руку атакующего и, выпрямляя туловище, разорвать захват	Перевод рывком за руку
Перевод рывком захватом шеи сверху и дальнего или бедра	Захватить ноги атакующего спереди	Перевод нырком под руку
Перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой	Упереться в грудь, шагнуть дальней ногой назад в сторону, рывком на себя освободить захваченную руку	а) Перевод рывком за руку; б) бросок боковой подножкой, с захватом руки через плечо
Перевод нырком захватом ног	а) Упереться предплечьем в грудь; б) упереться рукой в голову и отбросить ноги назад; в) отставить ногу назад и упереться рукой в голову	Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху
Перевод нырком захватом шеи и туловища сбоку с подножкой	а) Упереться предплечьем в грудь; б) отставить ногу назад и, поворачиваясь грудью к атакующему, снять руку с шеи	а) Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху; б) бросок под воротом захватом руки на плечо; в) бросок под воротом захватом запястья

Сваливания

Приём	Защита	Контрприём
Сваливание сбиванием захватом ноги (ног)	а) Упереться руками в голову или захватить ее под плечо и, отставляя ногу назад, прогнуться;	Перевод рывком захватом руки и шеи сверху

Броски наклоном

Приём	Защита	Контрприём
Бросок наклоном захватом руки с задней подножкой	а) Наклониться вперед, отставить ногу назад, свободной рукой упереться вбок, бедро б) упереться рукой в голову и отбросить ноги назад	а) Перевод рывком за руку (туловище с рукой); б) бросок наклоном захватом руки и туловища с подножкой

Броски поворотом (мельницы)

Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри	а) Захватить руку, захватывающую ногу; б) упереться рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад в сторону	Перевод рывком захватом шеи сверху и ближнего бедра
Перевод рывком захватом шеи сверху и ближнего бедра	Упираясь ногой в ковер, выпрямиться и освободить руку	Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху

Броски под воротом

Приём	Защита	Контрприём
Бросок под воротом захватом руки за плечо	а) Выпрямиться и упереться свободной рукой в поясницу атакующего;	Перевод рывком захватом
Бросок под воротом захватом		

Приём	Защита	Контрприём
руки и шеи	б) приседая, опуститься на колени и захватить туловище (с рукой) атакующего сзади	туловища с рукой сзади
Бросок под воротом захватом руки через плечо с передней подножкой		

Броски вращением (вертушки)

Приём	Защита	Контрприём
Бросок вращением захватом руки снизу	а) Прижать руку к туловищу, не дать выполнить вращение; б) прижать предплечье к груди соперника, не дать выполнить вращение; в) за шагнуть дальней ногой за спину атакующего и прижать его захваченной рукой к ближнему бедру	За шагнуть дальней ногой за спину атакующего, выполнить перевод в партер рывком за руку
Бросок вращением захватом руки сверху		
Бросок вращением с произвольным захватом (сверху, снизу) проносом ноги		

Комбинации

- Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху – защита: захватить руку и, выпрямляя туловище, разорвать захват – сбивание сваливанием захватом ноги (ног).
- Перевод рывком за руку с подножкой – защита: упереться в грудь, шагнуть дальней ногой вперед – бросок наклоном захватом руки с задней подножкой.
- Перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой – переворот забегание захватом руки на ключ и предплечьем на шею.
- Перевод рывком за руку – переворот скручиванием захватом на рычаг.
- Перевод нырком захватом ног – переворот скручиванием захватом скрещенных голени.
- Перевод рывком за руку – защита: упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего и за шагнуть за него – бросок под воротом захватом руки через плечо.
- Перевод рывком за руку – защита: упереться рукой в грудь, шагнуть дальней ногой вперед – бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри.

ТЕХНИКА БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ

Перевороты скручиванием

Приём	Защита	Контрприём
Переворот скручиванием захватом на рычаг	а) Не давать осуществить захват; б) выставить ногу в сторону переворота и, поворачиваясь грудью к атакующему, освободиться от захвата	а) Переворот за себя захватом разноименной (одноименной) руки под плечо; б) бросок через спину захватом руки через плечо
Переворот скручиванием захватом рук сбоку		
Переворот скручиванием захватом дальней руки и бедра снизу-спереди		
Переворот скручиванием захватом скрещенных голени	а) Захватить руки, подтянуть ближнюю ногу атакующего к себе; б) сесть и захватить ближнюю ногу атакующего	Переворот за себя захватом ближней ноги, зажимая руку ногами
Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри	а) Освободить захваченную руку, упереться свободной рукой в ковер;	Выход навверх захватом туловища

Приём	Защита	Контрприём
Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром	б) лечь на живот, зажать ногу атакующего ногами и освободить руку	
Переворот скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри	а) Поворачиваясь спиной к атакующему, прижать голень дальней ноги к бедру; б) отталкиваясь от ковра свободной ногой, продвнуться вперед в сторону от атакующего и освободить захваченную руку	Переворот за себя захватом туловища с зацепом одноименной ноги
Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней	а) Захватить руку атакующего, подтянуть ближнюю ногу к себе; б) сесть и захватить ближнюю ногу атакующего	Переворот за себя захватом ближней ноги, зажимая руку бедрами

Перевороты забеганием

Приём	Защита	Контрприём
Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча	Не дать осуществить захват, упираясь свободной рукой в ковер, выставить дальнюю ногу и, поворачиваясь лицом к атакующему, освободиться от захвата или встать в стойку	а) Бросок через спину захватом руки под (через) плечо; б) бросок через спину захватом запястья с зацепом
Переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шее		
Переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени	а) Отставить ногу назад в сторону; б) освободить захваченную ногу и, выставляя ее вперед в сторону, встать в стойку	а) Бросок через спину захватом руки через плечо; б) бросок через спину захватом запястья с зацепом

Перевороты переходом

Приём	Защита	Контрприём
Переворот переходом с ключом и захватом подбородка	а) Упереться свободной рукой в ковер и отставить ногу назад между ногами атакующего; б) лечь на бок со стороны захваченной на ключ руки и, упираясь свободной рукой в ковер, не дать атакующему перейти на другую сторону	а) Выход наверх выседом; б) бросок через спину захватом руки через плечо
Переворот переходом с ключом и зацепом одноименной ноги	а) Упереться свободной рукой и ногой в ковер; б) лечь на бок захваченной руки на ключ и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, не дать атакующему перейти на другую сторону	а) Бросок через спину захватом руки через плечо; б) выход наверх выседом; в) переворот скручиванием захватом одноименной руки и разноименной ноги
Переворот переходом с захватом дальней голени снизу-изнутри и одноименной руки	Отставить захваченную ногу в сторону и захватить ногу атакующего	Выход наверх выседом

Перевороты перекатом

Приём	Защита	Контрприём
Переворот перекатом с	Выпрямить руки, прогнуться, отставляя	а) Мельница назад захватом

Приём	Защита	Контрприём
захватом шеи с бедром	ногу назад, разорвать захват	разноименных рук; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего
Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра с ближней голенью	Захватить руку, сесть на дальнее бедро, выпрямляя ногу, разорвать захват	а) Переворот выседом с захватом запястья и одноименной голени; б) выход наверх выседом; в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего с захватом разноименной ноги

Перевороты накатом

Приём	Защита	Контрприём
Переворот накатом захватом разноименного запястья сзади – сбоку	Лечь на бок грудью к атакующему, опереться рукой и коленом в ковер в сторону переворота	Бросок через спину захватом запястья с зацепом
Переворот накатом захватом разноименного запястья сзади-сбоку с зацепом ноги стопой		
Переворот накатом захватом предплечья и туловища сверху с зацепом ноги стопой	Лечь на бок грудью к атакующему, опереться рукой и коленом в ковер в сторону переворота	а) Бросок через спину захватом запястья с зацепом; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего
Переворот накатом захватом предплечья изнутри ног за атакующего и туловища сверху с зацепом ноги стопой		

Перевороты разгибанием

Приём	Защита	Контрприём
Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча	а) Не дать сделать обвив: захватить стопу атакующего, соединить бедра; б) прижать руку к туловищу, отставить захваченную ногу назад	а) Переворот скручиванием захватом разноименной ноги и туловища (шеи); б) накрывание выседом

ФОРМИРОВАНИЕ ИНТЕРЕСА И ПРЕДАННОСТИ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ.

Формирование интереса и преданности к спортивной борьбе зависит от популярности ее среди подростков. В том случае, если спортивная борьба пользуется популярностью среди ребят, тренеру гораздо проще привить им любовь к этому виду спорта. К нему в секцию будут стремиться многие мальчишки. И тогда задача тренера - не отпугнуть ребят от спорта вообще, а грамотно и тактично проводить отбор. Когда же спортивная борьба не пользуется популярностью среди ребят, то задача тренера - заинтересовать их этим увлекательным, мужественным видом спорта. Тренеру необходимо во всех без исключения своих учениках пробудить здоровое честолюбие, которое лежит в основе потребности получения положительной оценки окружающих людей, которую еще называют и потребностью в самоутверждении. Успешное решение этой задачи приведет к тому, что для конкретного подростка борьба на долгие годы станет любимым занятием, он преодолеет все трудности на пути к овладению этим непростым видом спорта, полнее раскроются его потенциальные возможности. Тренеру необходимо следить, чтобы у конкретного подростка не пропал интерес к борьбе в связи с неуспехом или, наоборот, в связи с тем, что все ему дается слишком легко. Очень важно тренеру не упустить момент и показать способному ученику относительность его побед и дальнейшую перспективу удовлетворения потребности в самоутверждении. Не меньшего успеха

можно добиться практическими действиями. В работе как с отстающими так и со способными учениками, следует тонко варьировать партнерами в тренировках, регулировать участие в соревнованиях различной трудности и т.п., причем эти меры нужны не только на первом этапе, но и на последующих. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга.

ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ.

Здоровье - важный фактор, определяющий перспективность и результативность спортсмена на протяжении всей его карьеры. Спортивная борьба предъявляет высокие требования к состоянию здоровья спортсмена. Изменения в правилах соревнований привели к тому, что поединки и тренировочный процесс интенсифицировались. Вследствие этого адаптационно-приспособительные изменения в костно-мышечных тканях и связочном-суставном аппарате отстают от процесса овладения результативной техникой. В связи с этим тренерам и спортсменам необходимо так строить учебно-тренировочный процесс, чтобы риск получения травм сводить к минимуму.

Спортивная борьба предъявляет повышенные требования к способности переносить большие нагрузки к следующим суставам и звеньям ОДА: позвоночник (особенно шейный отдел), плечевые, коленные, голеностопные суставы, и окружающий их мышечно-связочный аппарат, мышцы-сгибатели и разгибатели туловища. Процесс обучения и тренировки борцов проходимо вести параллельно укреплению мышечно-связочного аппарата вышеперечисленных суставов и звеньев ОДА, используя специфические, только для спортивной борьбы комплексы упражнений на основе игрового и соревновательного методов. Профилактике травматизма у юных борцов должно уделяться внимание с момента набора. При формировании групп тренерам необходимо учитывать два критерия: подготовленность и возраст юношей.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы. Москва, «Физкультура и Спорт», 1986 г.
2. Борьба вольная: примерная программа для системы дополнительного образования детей: для детско - юношеских спортивных школ, специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва. Москва: Советский спорт, 2003.
3. Вольная борьба. Программа для тренерских факультетов институтов физической культуры (курс специализации), М., 1983.
4. Матуцак П.Ф. Сто уроков вольной борьбы. Алма-Ата, 1990.
5. Медведь А.В, Кочурно Е.И. Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы, Минск, «Польмя», 1985 г.
6. Миндияшвили Д.Г, Завьялов А.И. Учебник тренера по вольной борьбе. Красноярск: Изд. КПКУ, 1995.
7. Миндияшвили Д.Г, Подливаев Б.А. Планирование подготовки квалифицированных борцов: Методические рекомендации. М, 2000.
8. Невретдинов Ш.Т., Подливаев Б.А., Шахмурадов Ю.А, Основные направления технико - тактической и физической подготовки спортивного резерва по вольной борьбе. М.: ФОН, 1997.
9. Нелюбин В.В. Методические указания к основам обучения и воспитания в процессе спортивной подготовки борцов. Ленинград, ГДОИФК им. Лесгафта, 1980.

10. Пилоян Р.А, Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов – единоборцев: Учебное пособие. Малаховка, 1999.
11. Пилоян Р. А., Сусоколов Н.И. Пути совершенствования учебно – тренировочного процесса по спортивной борьбе: Методическое пособие. М.: ФОН, 1997.

Дополнительная литература

12. Спортивная борьба, Учебное пособие для техникумов и институтов физической культуры /под общ. ред. Г.С. Туманяна. М., «Физкультура и Спорт», 1985.
13. Станков А.Г, Климин В.П., Письменский И.А, Индивидуальная подготовка борцов. М., «Физкультура и Спорт», 1984.
14. Туманян Г.С, Коблев Я.К, Дементьев В.Л. Унифицированные критерии для оценки технико-тактической подготовленности борцов. /Методические рекомендации/. М., ГЦОЛИФК, 1986 г.
15. Туманян Г.С. Спортивная борьба: Теория, методика, организация тренировки: Учебное пособие. – В 4-х кн. М.: Советский спорт, 2003.
16. Юшков О.П., Шпанов В.И. Спортивная борьба. М.: МГИУ, 2001.
17. Модернизированная программа по вольной борьбе для ДЮСШ и СДЮСШОР: г. Красноярск, 2012.-194с