

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА НИЖНЕВАРТОВСКОГО РАЙОНА»**

УТВЕРЖДЕНО:

Заседанием Тренерского (методического)
совета МАУ ДО «СШ НВР»

« 25 » 04 2023 г.

Протокол № 4

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МАУ ДО «СШ НВР»



А.В. Жарков

2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ БОРЬБА (ГРЕКО-РИМСКАЯ)**

Срок реализации программы: 1 год на весь период

Возраст: от 7-18 лет

Разработчик программы:

Муртузов Т.М.

Салахов Ф.Н.

Насрулаев Р.А.

Балакина-Шлега О.Е.

пгт. Излучинск
2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В данной программе представлены модель построения системы тренировки, примерный тематический учебный план на год обучения, варианты распределения занятий в недельном микроцикле в зависимости от периода и условий подготовки. В этих документах определена общая последовательность изучения программного материала, что позволит тренерам-преподавателям придерживаться в своей работе единого стратегического направления в учебно - тренировочном процессе.

Цель программы - гармоничное развитие личности, обеспечение необходимых условий для физического воспитания детей, подростков и работающей молодежи с использованием средств и методов греко-римской борьбы.

В данной программе представлены нормативные требования по физической и специальной подготовке, научно-методические разработки по греко-римской борьбе отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки спортивно-оздоровительных групп.

Программа составлена и предназначена для детей возраста 7 - 18 лет. К занятиям допускаются все дети, желающие заниматься в спортивно-оздоровительных группах различного возраста и пола и не имеющие медицинских противопоказаний.

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Число детей, одновременно находящихся в группе, не менее 10-ти человек и не более 30-ти человек.

Срок реализации программы – от 1 года или весь период.

Совокупная продолжительность реализации образовательной программы составляет не менее 12 часов, совокупная продолжительность реализации модулей образовательной программы составляет не более 216 часов.

Продолжительность образовательного процесса не более 864 часов в год.

Занятия проходят под руководством тренера отделения греко-римской борьбы, имеющего квалификационную категорию, высшее педагогическое образование, звание мастер спорта России. Что позволяет на высоком уровне обеспечить достижение поставленных в программе целей и задач.

Двигательные навыки у детей должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков.

Применение упражнений, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных

навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным физиологическим и психологическим особенностям детей.

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

1.1 Цели и задачи работы спортивно – оздоровительных групп.

В данной программе излагается учебный материал для спортивно-оздоровительных и групп здоровья.

Учебный план рассчитан на 36 недель. Основным документом, определяющим целенаправленность и содержание учебно-тренировочного процесса является рабочая программа.

Цель программы - установить единые принципы организации занятий. Формирование здорового образа жизни, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей).

К занятиям в спортивно-оздоровительных группах по греко-римской борьбе допускаются все желающие заниматься спортом в возрасте от 7 до 18 лет.

Программа спортивно - оздоровительной группы рассчитана на один учебный год. В группах СОГ (спортивно-оздоровительной группах) осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и ознакомление с техникой греко-римской борьбы.

Основная цель этого этапа: обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным упражнениям своего вида). На протяжении спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающие юные спортсмены должны познакомиться с техникой нескольких видов: легкой атлетики, акробатики и игровых видов спорта.

Задачи:

1. Оптимальное развитие физических качеств.
2. Приучение к регулярной спортивной деятельности и здоровому образу жизни.
3. Удовлетворение двигательных потребностей.
4. Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.
5. Развитие коммуникативных качеств.
6. Развитие самовыражения.
7. Воспитание личности в целом (интеллектуальные, волевые, моральные эмоциональные качества).

Основные средства тренировочных воздействий:

- общеразвивающие упражнения;
- подвижные игры и игровые упражнения;

- элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Насыщенный двигательный режим в группах СОГ даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, значительно повысит их интерес к занятиям спортом.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку – отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам (вообще).

1.2. Режим учебно-тренировочной работы

Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической подготовки детей обучающихся в спортивно-оздоровительной группе представлены в таблице.

Этап подготовки	Возраст учащегося	Мин/макс. наполняемость в группах, чел	Кол-во часов в неделю	Минимальное требования к спортивной подготовке на начало учебного дня
СОГ	7-18	10-30	6	желание

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на занятиях по греко-римской борьбе.

Содержание учебно-тренировочного процесса определяется тренерским советом спортивной школы (по виду спорта) в соответствии.

Расписание занятий составляется тренером-преподавателем с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм и утверждается администрацией школы.

1.3. Учебно-тематический план для спортивно-оздоровительных групп.

№ п/п	Раздел подготовки	До 1 года	Свыше года
1	Теоретическая подготовка	12	12
2	Общая физическая подготовка	128	130
3	Специальная физическая подготовка (специальные подводящие упражнения к выполнению приема)	38	36
4	Технико-тактическая подготовка	20	20
5	Психологическая подготовка	5	5

6	Контрольные соревнования	-	-
7	Инструкторская и судейская практика	-	-
8	Контрольно-нормативные испытания	5	5
9	Восстановительные мероприятия и медико-биологический контроль	8	8
Общее кол-во часов		216	216

1.4. Календарный учебный график распределения учебных часов для обучающихся греко-римской борьбой в спортивно-оздоровительной группе.

№ п/п	Раздел подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Теоретическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Общая физическая подготовка	128	13	13	13	12	12	12	13	14	12	14	-	-
3	Специальная физическая подготовка	38	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3
4	Технико-тактическая подготовка	20	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2
5	Психологическая подготовка	5	-	-	-	-	-	-	1	1	1	1	1	-
6	Контрольно-нормативные испытания	5	-	-	-	-	-	-	-	2	3	-	-	-
7	Восстановительные мероприятия и медико-биологический контроль	8	1	-	-	-	1	1	1	1	1	1	1	-
Всего		216	19	18	18	17	19	19	21	24	24	23	8	6

1.5. Требования к спортивному инвентарю и оборудованию.

Оборудование и спортивный инвентарь

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ковер борцовский	комплект	2
2.	Весы (напольные)	штук	1
3.	Гантели	штук	3
4.	Борцовский манекен	штук	6
5.	Мяч (медицинбол)	штук	10
6.	Мяч (баскетбольный)	штук	2
7.	Мяч (футбольный)	штук	2
8.	Штанга (гриф, втулки, диски различной массы, замки)	штук	3
9.	Доска школьная (магнитно-маркерная)	штук	1
10.	Мат (гимнастика)	штук	18
11.	Скакалка	штук	15
12.	Скамья гимнастическая	штук	2
13.	Стеллаж	штук	1
14.	Гимнастическая стенка (или шведская стенка)	штук	4
15.	Эспандер (резиновый) (15 единиц на группу)	штук	15
16.	Физкультурно-спортивный зал (до 15*12 м)	штук	1
17.	Физкультурно-спортивный зал (от 36*18 м до 42*24 м)	штук	1
18.	Секундомер	штук	4
19.	Свисток судейский	штук	2
20.	Раздевалки (с душевыми)	штук	2
21.	Спортивный тренажер (силовые специализированные)	штук	4
22.	Спортивный тренажер (велотренажер)	штук	2
23.	Спортивный тренажер (беговая дорожка)	штук	2
24.	Проектор с экраном (мультимедиа)	компл.	1
25.	Компьютер одноплатный	компл.	1

Для индивидуальной тренировки в зале также необходимо иметь дополнительный инвентарь: разборные гантели весом до 15–20 кг, штанги (лучше уменьшенных размеров), эспандеры пружинные, мячи теннисные, а также резиновые или синтетические для подвижных игр. Возможна установка специальных тренажеров в отдельном помещении или на выделенной площади.

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

В основе обучения греко-римской борьбы лежат дидактические принципы:

сознательность и активность, наглядность, систематичность, постепенность, доступность и прочность освоения знаний, принцип всестороннего развития.

Принцип сознательности и активности реализуется методами убеждения и разъяснения. Понимание спортсменами целей и задач обучения - одно из условий воспитания сильных, ловких, смелых, волевых и интеллектуально развитых людей. В процессе занятий развиваются такие способности юных спортсменов, как память, наблюдательность, воспитывается устойчивое внимание, умений ориентироваться в любых условиях спортивной борьбы, правильно оценивать свои силы и силы соперника, творчески решать тактические задачи и тщательно анализировать ошибки в процессе занятий и соревнований. Сознание и ответственность перед коллективом, активное участие в работе объединения содействуют успешному обучению и дальнейшему совершенствованию спортивного мастерства.

Принцип наглядности: тренер сам показывает упражнения, объясняет особенности поведения на занятиях на конкретных примерах, демонстрирует отдельные приемы вольной борьбы, пользуется наглядными пособиями (фотографии, плакаты, видеоматериал), а также присутствует с обучающимися на тренировках и соревнованиях взрослых спортсменов.

Систематичность, то есть плавность и последовательность в обучении - решающие факторы скорейшего и правильного овладения техникой и тактикой вольной борьбы. Систематичность занятий заключается не только в регулярности, но и в соблюдении правильной последовательности обучения. Важно использовать все подготовительные упражнения для воспитания и развития физических качеств, на основе которых приобретает спортивное мастерство.

Принцип постепенности - переход от простого к сложному. Освоение нового технического действия должно проходить в медленном темпе с постепенным нарастанием до максимальной скорости выполнения приёма.

Принцип доступности основан на простоте изложения теоретического, подаче практического материала. Пройденный материал должен быть построен так, чтобы на его основе можно было продолжать занятие, изучая новое.

Все дидактические принципы, положенные в основу преподавания, дополняют друг друга и тем самым обеспечивают успех обучения.

2.1. Требования по технике безопасности при проведении занятий

Общие требования.

В качестве тренера-преподавателя (далее - преподаватель) для занятий борьбой могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом).

Преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе — периодические медицинские осмотры в сроки установленные Минздравом России.

С преподавателем должны быть проведены следующие виды инструктажей:

- вводный (при поступлении на работу в учреждение)

- первичный на рабочем месте;
- повторный (периодически не реже 1 раза в 6 месяцев) на рабочем месте;
- внеплановый (при изменении условий труда, нарушении правил безопасного проведения занятий, длительных перерывах в работе и др. обстоятельствах);
- целевой (при разовом выполнении работ не связанных с основными обязанностями).

Преподаватель должен быть проинструктирован по пожарной безопасности по оказанию первой доврачебной помощи в условиях образовательного учреждения.

1. К занятиям по спортивным единоборствам допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр.

2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

3. При проведении занятий по спортивным единоборствам возможно воздействие на обучающихся опасных факторов:

- занятия отличаются нестандартными ациклическими движениями переменной интенсивности, связанными с использованием больших мышечных усилий при активном противодействии сопернику, преобладают статические усилия соответствующих групп мышц;

- причинами травм могут стать главным образом падения (неумение падать и смягчать удары), ушибы позвоночника при весьма сильных бросках, травмы при удержаниях вследствие сдавливания органов брюшной полости, повреждения мышц в результате резких напряжений, а также травмы различных суставов;

- наиболее типичные травмы – растяжения связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, ушибы и ссадины кожного покрова тела, повреждение ребер и надхрящницы, кровоизлияния в ушные раковины, переломы ключицы, повреждения пальцев рук и ног.

4. При проведении занятий по спортивным единоборствам должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми средствами для оказания первой помощи при травмах.

5. Руководитель занятий и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

6. О каждом несчастном случае с обучающимися руководитель занятий обязан немедленно сообщить в медицинское учреждение, оказать первую помощь пострадавшему.

7. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий, правила личной гигиены.

8. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при

необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил техники безопасности.

Техника безопасности во время занятий по специальной физической подготовке.

- приходить на занятие в соответствующей комфортной спортивной форме или другой форме (если определено), которая не ограничивает движения;

- во время проведения занятий на открытом воздухе одеваться в соответствии с погодными условиями;

- ногти должны быть коротко и опрятно обрезанные, чтобы не исцарапать себя и партнера. Волосы опрятно убраны;

- перед занятием снять с себя все предметы и украшения, которые могут травмировать себя или партнера (цепочки, перстеньки, ремни с металлическими пряжками, значки, сережки);

- предупредить инструктора о плохом самочувствии и/или травмах в начале занятия;

- придерживаться дисциплины на занятии и внимательно слушать команды инструктора;

- выполнять все действия лишь по команде инструктора и по команде немедленно их прекращать;

- приступать к проведению основной части занятия лишь после проведения подготовительной части занятия — разминки (20-30 минут);

- не приступать к выполнению упражнений и приемам, не понимая техники их выполнения;

- перед изучением и выполнением бросковой техники выучить приемы самостраховки, чтобы не травмироваться при падениях;

- быть внимательным и отслеживать все, что происходит вокруг, в т.ч. следить за действиями других занимающихся, чтобы не было столкновений;

- после падения сразу встать, чтобы снизить риск попадания под другую пару;

- броски и другие технические действия выполнять лишь на безопасном расстоянии от стен и других предметов и только от центра к краю ковра;

- при необходимости оказать первую доврачебную помощь, а в случае травмы или плохого самочувствия обратиться к инструктору.

- Не выполнять задания, которые не входят в программу дня тренировки.

На занятиях по специальной физической подготовке запрещено:

- толкать, кусать, бить, партнёра или других занимающихся используя части своего тела или другие предметы как во время занятий так и во время пребывания в раздевалках;

- отрабатывать приемы в обуви, которая может травмировать партнера (на твердой подошве, с подковами, шнуровками, которые имеют

металлические колпачки, пряжки и др.), и в одежде, которая имеет дыры, металлические пуговицы, пряжки. Все это может привести к травмам (вывихи, переломы, царапины);

— при проведении занятия на открытом воздухе (на спортивной площадке, стадионе) запрещается отлучаться или выходить за пределы площадки, отмеченной инструктором, выполнять упражнения на опасном расстоянии от заборов, стен, скамей, заниматься на мокрой от дождя или росы траве, на мокрой от дождя почве, на которой легко поскользнуться и упасть, на наклонных участках, около деревьев и кустов, выполнять упражнения на мокрых или неисправных спортивных сооружениях.

Меры по предотвращению травм во время занятий.

Тренер (инструктор), вправе сделать замечания или иное предупреждение занимающемуся и прекратить с ним занятия в случаях, если занимающийся:

- не выполняет меры техники безопасности на занятиях;
- систематически мешает проведению занятий тренеру и другим занимающимся;
- выполняет не соответствующие плану занятий действия, которые могут привести к травме занимающихся;
- в особо сложных ситуациях (нанесение травмы другим занимающимся умышленно и т.д.) полное прекращение занятий с виновником данной ситуации.

2.2. Организация и проведение психологического контроля

Психолог осуществляет контроль над деятельностью спортсменов. В практике спорта принято выделять три вида контроля – этапный, текущий и оперативный. Каждый из них увязывается с соответствующим типом физических и психических состояний спортсменов.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом психологического контроля в спорте является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки – в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований.

Психологический контроль связан в первую очередь с изучением особенностей личности спортсменов, их психического состояния и подготовленности, общего микроклимата и условий тренировочной и соревновательной деятельности и др. Центральной проблемой учета психологических аспектов организации управления и контроля тренировочным процессом является диагностика и оценка психического состояния спортсмена. Современный спорт характеризуется высокой интенсивностью и большими объёмами физических нагрузок. Под влиянием нагрузок, их объёма, интенсивности, длительности физиологические и психологические функциональные системы организма спортсмена могут работать в режимах: самовосстанавливаемости, восстанавливаемости и невосстанавливаемости функциональных возможностей.

Субъективные и объективные признаки психических состояний

Субъективные признаки. Характеристика субъективных признаков во многом определяется мотивами деятельности, и, особенно при состоянии адекватной мобилизации, ряд отрицательных признаков может или не замечаться, или скрываться.

В течение первых фаз изменений работоспособности в ощущениях человека доминируют положительные мотивы: стремление к деятельности, чувство соревнования, определенное чувство ответственности за выполнение действий. По мере перехода к последующим фазам возникает постепенное смещение мотивов в сторону охраны индивидуума. Появляется нежелание работать, стремление переключиться на более простые формы деятельности и т.п. Для крайних фаз и, особенно для переутомления, характерно появление мотива ненависти к работе, иногда с переориентацией объекта ненависти на орудие труда либо на окружающих.

По мере продолжения работы, даже при наличии фазы компенсации, и особенно при последующих фазах, как правило, возникает чувство усталости. Появляются боли, чувство онемения в конечностях, мышцах шеи, шум в голове, давление в висках, возникает головная боль и ряд зрительных нарушений. При выраженных явлениях утомления возникают ощущения перебоев в сердце, нехватки воздуха.

Объективные признаки состояния. При любом виде утомления детальное исследование может выявить изменение в характере функционирования любой системы организма – сердечно-сосудистой, двигательной, центральной нервной, пищеварительной, выделительной и др.

Однако следует отметить, что основными при физической работе признаны мышечная и двигательная системы, а также системы, обеспечивающие выполнение физической нагрузки – дыхательная и сердечно-сосудистая. Среди психофизиологических и психологических характеристик – показатели сенсомоторики (латентный период двигательной

реакции, критическая частота мелькающих раздражителей, изменение порога ощущений на световые и слуховые раздражители).

Помимо контроля над психическими состояниями, производится контроль над психологической подготовленностью. Поскольку психологическая подготовленность спортсменов постоянно изменяется, она подлежит количественной и качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля.

В целом психологическая подготовленность предусматривает такие основные направления как:

- формирование мотивации занятий спортом;
- воспитание волевых качеств;
- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;
- совершенствование быстроты реагирования;
- совершенствование специализированных умений;
- регулировка психической напряженности;
- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
- управление стартовыми состояниями.

Принципиальное значение в этом случае приобретают способы определения подготовленности спортсменов. В процессе контроля психической подготовленности оценивают следующее:

личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях в различных видах спорта (способность к лидерству, мотивация в достижении победы, умение концентрировать все силы в нужный момент, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);

стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;

объем и сосредоточенность внимания в связи со спецификой видов спорта и различных соревновательных ситуаций;

способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);

степень совершенства различных восприятий (визуальных, кинестетических) параметров движений, способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;

возможность аналитической деятельности, сенсомоторных реакций, пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

2.3. Воспитательная работа

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий,

направленных на формирование личности юного спортсмена – итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива тренеров - преподавателей.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Дисциплинированность - строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер.

Спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок.

Интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

2.4. Средства и методы обучения

Метод убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого обучающегося.

Метод поощрения - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера-преподавателя. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Метод наказания, выраженный в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, обсуждение поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований.

Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса его поступков.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

Воспитание волевых качеств - одно из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру-преподавателю, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

2.5. Организация учебно-тренировочного процесса

Спортивная школа организует работу с обучающимися в течение всего учебного года. В каникулярное время спортивные школы могут открывать в установленном порядке спортивные или спортивно-оздоровительные лагеря с дневным пребыванием, проводить учебно-тренировочные сборы.

Учебный год обычно начинается 1 сентября и заканчивается, как правило, июне. Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 36 недель.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях

становления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия,
- тестирование и медицинский контроль, участие в матчевых встречах,
- занятия в спортивно-оздоровительном лагере.

Теоретические занятия проводятся самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (беседы, рассказы). При проведении теоретических занятий по греко-римской борьбе отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными пособиями.

Практические занятия различаются:

- по цели (учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные и соревновательные);
- по количественному составу обучающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые);
- по степени разнообразия решаемых задач (однородные и разнородные).

На учебных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики борьбы.

На учебно-тренировочных занятиях большее внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности спортсменов.

На тренировочных занятиях осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности.

2.6. Планирование годового цикла в спортивно-оздоровительных группах

Основные задачи, решаемые на этом этапе спортивной подготовки перечислены в разделе 1.1.

Для спортивно-оздоровительной подготовки рекомендуется одно цикловое планирование (три периода тренировки).

Занятие по греко-римской борьбе состоит из трех частей:

- а) подготовительная;
- б) основная;
- в) заключительная.

В подготовительной части занятия сообщаются задачи тренировочного занятия, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части. В ней применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения.

В основной части занятия решаются задачи овладения элементами техники греко-римской борьбы.

Заключительная часть занятия направлена на постепенное снижение нагрузки и приведение организма, обучающихся в относительно спокойное.

Проведение игр в заключительной части урока улучшает эмоциональное состояние юных спортсменов и облегчает перенесение тренировочных нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям. Завершается занятие подведением итогов.

Основным средством подготовки в греко-римской борьбе, как и в других видах спорта, являются физические упражнения, подразделяющиеся на общеразвивающие (ОРУ) и специальные (СУ).

Задача ОРУ – всесторонне гармоничное развитие дыхательной, сердечнососудистой, нервно-мышечной систем и обще двигательной подготовки.

Задача СУ – воспитание двигательных, психических, морально-волевых качеств применительно к требованиям вольной борьбы. В группу СУ входят упражнения на развитие двигательных качеств, упражнения, используемые для обучения, имитационные упражнения, упражнения для воспитания психологических и моральных качеств на основе принципов борьбы (терпение, решимости, воли в достижении цели, психологической устойчивости).

Основным методом подготовки в греко-римской борьбе является метод повторного выполнения упражнения с обязательным использованием методов вариативного упражнения. Кроме этого, используются игровой метод, соревновательный, а также группы воспитательных методов, определяющих отношения тренера и ученика, их взаимодействия и взаимосвязь.

2.7. Программный материал для теоретических занятий

История развития и современное состояние греко-римской борьбы.

История развития на международной арене и России. Анализ результатов крупнейших всероссийских и международных соревнований. Достижения российских спортсменов. Задачи, тенденции и перспективы развития греко-римской борьбы.

Строение и функции организма человека. Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних органов, дыхания и кровообращения органов пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.

Общая и специальная физическая подготовка. Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: гибкость, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия. Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной подготовке.

Основы техники и методика обучения в греко-римской борьбе.

Принципы этапы и методы обучения. Ошибки, их предупреждение и направление.

Методика проведения учебно-тренировочных занятий. Общая характеристика задач учебно-тренировочных занятий. Структура занятия.

Назначение, содержание, построение и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей тренировки. Понятие об объеме и интенсивности тренировочных нагрузок. Факторы, обуславливающие эффект тренировки. Планирование тренировки.

Правила судейства, организаций и проведение соревнований. Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Организация и проведение соревнований. Подготовка к соревнованиям. Судейская коллегия, права и обязанности. Учет и оформление результатов соревнований.

Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе. Значение и роль планирования, учета и контроля в управлении тренировочным процессом. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Содержание и документы планирования. Виды учета и контроля: поэтапный, текущий и оперативный, содержание и документы учетного контроля. Дневник спортсмена, его значение в общем процессе управления.

Режим, питание и гигиена. Понятие о режиме, его значении в жизнедеятельности человека. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках.

Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена, гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища, места учебы и занятия спортом.

Травмы, заболеваний. Меры профилактики, первая помощь. Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок и сухожилий, вывихи, переломы, кровотечения.

Причины травм и их профилактика. Оказание первой доврачебной помощи. Понятие о здоровье и болезнью наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание как одна из действующих мер профилактики заболеваний. Средства закаливания и методика их применения.

2.8. Практический материал общая физическая подготовка

Обще-подготовительные упражнения

Строевые и порядковые упражнения: общие понятия о строевых упражнениях и командах. Действию в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутри, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок, приставным шагом в одну и другую сторону и др.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; с изменением направления.

Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами; через скакалку; опорные через козла, коня и др.

Метания: теннисного мяча, вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад.

Переползания: на скамейке вперед, назад; на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360^0 ; стоя на мосту; через

несколько предметов; «змейкой» между предметами; подтягиваться на скамейке, лежа на животе, стоя на коленях, сидя на бревне с помощью рук и ног; перелезть через препятствия; в упоре сидя сзади, согнув ноги вперед, назад, вправо, влево, с вращением; с переходом из упора лежа в упор сидя сзади (не отрывая рук от пола).

Упражнения без предметов:

— упражнения для рук и плечевого пояса. Одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.;

— упражнения для туловища: упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны;

— круговые движения туловищем; пригибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра и др.;

— упражнения для ног: в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения;

— выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.;

— упражнения для формирования правильной осанки: стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; ходьба по линии с касанием пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) – ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы;

— упражнения на расслабление: из полу наклона туловища вперед приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны – свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверху, расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись и др.;

— дыхательные упражнения: синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой – вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

Упражнения с предметами:

— со скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; эстафета со скакалками и др.;

— с гимнастической палкой: наклоны и поворот туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками;

— переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку (перешагиванием и прыжком); кувырки с палкой (вперед, назад); перекаты в сторону с палкой вверху (не касаясь палкой ковра) и др.;

— упражнения с теннисным мячом: броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки;

— перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера);

— упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг): вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывание мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метаний, кувырков; с сохранением равновесия; со скакалками,

набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Спортивные игры: баскетбол, гандбол, регби, футбол – ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двухсторонние игры.

Специальная физическая подготовка

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, из основной стойки, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков.

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; повороты головы в стороны с помощью партнера.

Упражнения на мосту: вставание на мост, лежа на спине; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); сгибание и разгибание рук в положении на мосту; передвижения на мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком.

Упражнения с партнером: приседания, стоя спиной друг к другу, сцепив руки в локтевых сгибах; ходьба на руках с помощью партнера; отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу, руки внизу, вверху, перед грудью; кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера; падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера.

Техническая подготовка

Техника борьбы в партере

Перевороты: скручиванием.

Рычагом. Защиты: а) прижать захватываемую руку к туловищу; б) выставить ногу в сторону переворота и, снимая руку с шеи, встать в стойку. Контрприемы: а) переворот за себя за разноименную руку под плечо; б) переворот за себя за одноименное плечо. Захватом рук сбоку. Защита: а) отвести дальнюю руку в сторону; б) выставить дальнюю ногу вперед и, повернувшись грудью к атакующему, встать в стойку; в) поворачиваясь спиной к атакующему, выставить ближнюю ногу в сторону переворота. Контрприемы: а) переворот за себя за одноименное плечо; б) переворот за себя за разноименную руку под плечо. За себя захватом рук сбоку: Защита: а) отвести дальнюю руку в сторону; б) контрприемы: переворот за себя за разноименную (одноименную руку под плечо).

Перевороты за беганием. I. Захватом шеи из-под плеча. Защита: а) поднять голову и, прижимая плечо к себе, не дать захватить шею; б) прижимая плечо к себе, выставить ногу в сторону переворота. Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок подворотом захватом руки под плечо (изучается после усвоения одноименного приема в стойке).

С ключом и предплечьем на шее. Защиты: а) лечь на бок спиной к атакующему и снять его руку с шеи или упереться рукой в ковер; б) упираясь свободной рукой в ковер, принять положение высокого партнера, отводя плечо захваченной руки в сторону. Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок подворотом захватом руки через плечо; в) бросок за запястье. Перевороты переходом. I. С ключом и захватом подборка. Защиты: а) не давая перевести себя на живот, упереться свободной рукой в ковер и отставить ногу назад между ногами атакующего; б) лечь на бок со стороны захваченной на ключ руки и выставить другую руку и ногу в сторону переворота. Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок подворотом захватом руки через плечо,

С ключом и захватом плеча другой руки. Защита: лечь на бок, захваченной рукой на ключ и выставить ногу и руку в сторону переворота. Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок поворотом захватом руки через плечо.

Захваты руки на ключ. I. Одной рукой сзади. Защита: выставляя руку вперед, отставить ногу назад между ног атакующего.

2. Двумя руками сзади. Защита: выставляя соединенные в крючок руки вперед, отставить ногу назад между ног атакующего и сделать движение туловищем в его сторону.

3. С упором головой в плечо. Защита: убрать захватываемую руку локтем под себя.

4. Толчком противника в сторону. Защита: в момент падения прижать захватываемую руку к своему туловищу.

5. Рывком за плечи. Защита: в момент рывка за плечи выставить руки вперед.

Способы освобождения руки, захваченной на ключ.

1. Выставить вперед на колено ногу, соответствующую захваченной на ключ руке, одновременно рывком рукой вперед освободиться от захвата.

2. Выставляя вперед и в сторону атакующего ближнюю ногу, находящуюся между его ног, повернуться к нему грудью и выпрямить руку, захваченную на ключ.

Контрприемы при захвате руки на ключ: а) Бросок поворотом захватом руки через плечо. б) Бросок захватом руки за запястье.

Примерные комбинации приемов:

1. Переворот захватом рук сбоку - защита: отвести дальнюю руку в сторону - переворот рычагом.

2. Переворот захватом руку сбоку - защита: выставить дальнюю ногу вперед и повернуться к атакующему грудью - переворот за себя, захватом руку и шеи.

Техника борьбы в стойке.

Перевод рывком за руку. Защита: за шагнуть за атакующего и рывком на себя освободить захваченную руку. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок под воротом захватом за руки через плечо; в) бросок за запястье. Перевод нырком-захватом шеи и туловища. Защиты: а) захватить

разноименную руку атакующего за плечо; б) перенося руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью. Контрприемы: а) бросок поворотом захватом руки под плечо; б) бросок прогибом за плечо и шею сверху и захватом другого плеча снизу; в) бросок за запястье и шею.

Броски поворотом. Захватом руки (сверху, снизу) и шею. Защита: приседая отклониться назад и захватить свободной рукой руку атакующего на шее или упереться свободной рукой в его поясницу. Контрприемы: а) сбивание за руку и шею; б) бросок прогибом с захватом туловища (с рукой); в) перевод за туловище (с рукой) сзади; Захватом руки через плечо. Защита: выпрямиться и упереться свободной рукой в поясницу атакующего. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок прогибом с захватом туловища с рукой (сбоку). Изучается после освоения одноименных приемов.

Примерная комбинация приемов: перевод рывком за руку и защита: за шагнуть за атакующего и рывком на себя освободить захваченную руку - перевод рывком за другую руку.

Технико-тактическая и психологическая подготовка

Изучение тактических действий в соответствии с изучаемой техникой. Привитие навыков борьбы в зоне пассивности, в отдельные отрезки времени. Подготовка и участие в соревнованиях. Предварительная подготовка к соревнованиям должна быть не менее 4 месяцев. Разрешается участвовать в соревнованиях вплоть до республиканского масштаба. Количество турнирных соревнований не должно быть более 4. В соревнованиях типа "открытый ковер" занимающиеся могут участвовать не более 2 раз в месяц. Количество схваток в день не более 2-х. Количество схваток в одних соревнованиях 5-6. Формула схватки 2 + 2 + 2 мин. Общее количество схваток в год до 40.

2.9. Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка проводится в течение учебного года в процессе каждого учебно-тренировочного занятия. Для обучения психологическим умениям и навыкам характерны три этапа.

Этап ознакомления с психологическими умениями и навыками дает представление спортсменке о том, как психологические умения и навыки влияют на спортивную деятельность, помогает осознать важность тренировки психологических умений и навыков.

Второй этап – этап усвоения направлен на изучение методов и способов овладения различными навыками и умениями в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований.

Этап практического овладения включает в себя доведение до автоматического выполнения, обучение регулярному интегрированию психологических умений и навыков в ситуации практической деятельности, имитацию умений и навыков в условиях соревнований. В психологической подготовке можно выделить: базовую психологическую подготовку, психологическую подготовку к тренировкам (общую), психологическую подготовку к соревнованиям. В свою очередь они делятся на

диагностическую, коррекционную, просветительскую, развивающую, профилактическую, консультативную работу.

Самостоятельная подготовка

Самостоятельная работа учащихся, контролируемая тренером на основании ведения учащимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

III. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Закон РФ «Об образовании в РФ».
2. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 №1008.
3. Галковский Н.М., Катулин А.З., Чионов Н.Г. Спортивная борьба: Учебник для ИФК/ Под ред. Н.М. Галковского. – М.: ФИС, 1952.
4. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба: Учебник для студентов и учащихся фак. (отд-ний) физ. воспитания пед. учеб.заведений. – М.: Просвещение, 1993. – 240 с.
5. Кожарский В.П., Сорокин Н.Н. Техника классической борьбы. – М.:ФИС, 1978. – 280 с.
6. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Основы методики обучения в спортивной борьбе. – М., 1986. – 36 с.
7. Калмыков С.В., Калмыков С.В. Спортивная борьба для юношей. – Улан-Удэ, Бур.кн. изд., 1989. – 144 с.
8. Классическая борьба / Под ред. А.З. Катулина. – М.: ФИС, 1962. – 200с.
9. Ленц А.Н. Тактика в спортивной борьбе. – М, ФиС, 1967. – 152 с.
10. Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Учебник тренера по борьбе. – Красноярск: Изд. КПКУ, 1995. – 213 с.
11. Международные правила соревнований по греко-римской и вольной борьбе. – М.: ФСБР, 1997. – 55 с.
12. Пархоменко А.А., Подливаев Б.А., Шиян В.В. Средства и методы воспитания специальной выносливости борцов: Метод.письмо. – М.: ВДФСО Профсоюзов, 1987. – 27 с.
13. Пилюян Р.А. Мотивация спортивной деятельности. М.: ФИС, 1984. –104 с.
14. Пилюян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев: Учеб. Пособие. – Малаховка, 1999. – 99 с.