

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
ИМЕНИ В.А.МУЩЕРОВА Г.ПУГАЧЁВА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ»**

**ПРИНЯТА**

**УТВЕРЖДЕНА**

На заседании педагогического совета  
МБУДО «ДЮСШ г.Пугачёва»  
протокол №3 от 31.08.2021

Директор В.А.Мамыкин  
Пр.№125 от 31.08.2021

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРОНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА»**

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 6-18 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик программы:

Тренер-преподаватель: Мкртчян Г.Г.

г.Пугачев

2021г.

## Пояснительная записка

**Греко-римская борьба** (до второй пол. 1940-х гг. была известна в России как «**французская борьба**», после — «**классическая борьба**», «**спортивная борьба греко-римского стиля**») — вид борьбы, в котором спортсмен посредством определённого арсенала технических действий (приёмов) пытается вывести соперника из равновесия и прижать лопатками к коврику. В греко-римской борьбе, в отличие от вольной, запрещены технические действия ногами (зацепы, подножки, подсечки) и захваты ног руками. Классическая борьба родилась в Древней Греции и получила развитие в Римской империи, а современный, возрождённый вид греко-римской борьбы сформировался во Франции в первой половине XIX века, отсюда и его название до середины XX века.

Борьба вошла в программу современных олимпийских игр на первой олимпиаде в Афинах в 1896 году. На следующих олимпийских играх 1900 года соревнования по борьбе не проводились, но начиная с 1904 года борьба входила в программу каждых летних олимпийских игр. С 1898 года проводятся чемпионаты Европы, с 1904 года — чемпионаты мира. В Международной федерации борьбы — ФИЛА (FILA; основана в 1912 году) состоит свыше 120 стран (1997).

Данная программа составлена в соответствии с Приказом Минпросвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Письмом Минобрнауки России от 18.11.15 №09-3242 «О направлении информации» (вкл. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), санитарными правилами СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" и имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

**Уровень программы** – базовый.

**Актуальность** программы в том, что она предоставляет возможность учащимся выработать навык самостраховки, освоить приемы греко-римской борьбы.

### **Цель программы:**

Целью данной образовательной программы по греко-римской борьбе для детей школьного возраста является содействие разностороннему, гармоничному развитию личности.

### **Задачи программы:**

#### Обучающие:

- обучить технике безопасности при занятиях в спортивном зале;
- обучить теоретическим основам и правилам греко-римской борьбы;
- познакомить с историей данного вида спорта;
- обучить безопасным приемам выполнения физических упражнений;
- обучить приемам контроля физического самочувствия.

#### Развивающие:

- развить общефизические навыки;
- развить физические качества (силу, ловкость, выносливость и т.д.);
- развить активность и самостоятельность;
- развить культуру поведения, коммуникабельность, социальную адаптацию в среде сверстников.

### Воспитательные:

- воспитать волевые качества, такие как собранность, настойчивость;
- воспитать чувство уважения к окружающим, умение общаться со взрослыми и своими сверстниками;
- выработать стремление к достижению высоких спортивных результатов.

**Данная программа рассчитана для учащихся от 6 – 18 лет.**

**Наполняемость групп:** 12 - 25 человек.

### **Форма и режим занятий.**

Срок реализации программы 46 недель (276 часов).

В занятиях по греко-римской борьбе используется групповая форма деятельности. Основной формой работы являются практические и теоретические занятия.

Отдельные разделы Программы могут реализовываться с применением информационных и телекоммуникационных технологий при опосредованном (на расстоянии) или частично опосредованном взаимодействии обучающегося и педагогического работника, которые обеспечивают интерактивное взаимодействие удаленных участников через открытые каналы доступа (прежде всего Интернет).

Формами технологий дистанционного обучения являются интернет-уроки, вебинары, on-line-задания, skype-общение, отправка заданий по электронной почте, облачные сервисы и др.

Занятия проводятся в очной форме три раза в неделю по 2 академических часа.

### **Планируемый результат.**

**Метапредметные результаты:** учащиеся научатся

- планировать свою деятельность под руководством тренера-преподавателя;
- сравнивать полученные результаты с ожидаемыми результатами;
- участвовать в совместной деятельности.

**Личностные результаты:** учащиеся усвоят

- социальные нормы и правила поведения;
- правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях;

**Предметные результаты:**

#### Учащиеся научатся:

- базовой технике греко-римской борьбы.
- технике выполнения упражнений на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.

#### Учащиеся узнают:

- технику самостраховки;
- историю развития греко-римской борьбы;

- о способах закаливания организма.

## 2. Содержание программы

### Методическое обеспечение программы

Весь учебный материал, предусмотренный программой, распределяется в определенной последовательности. Учебно-тренировочная работа проводится в форме теоретических и практических занятий.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед и лекций с демонстрацией наглядных пособий и показом учебных фильмов. Для учащихся теоретический материал следует преподносить в популярной и доступной форме в виде 15-20 минутных групповых и индивидуальных бесед. Следует давать задания по самостоятельному чтению популярной и специальной литературы по греко-римской борьбе периодически заслушивая сообщения в виде краткой информации.

Практические занятия проводятся в форме учебно-тренировочных занятий с учетом возрастных особенностей учащихся. Вся учебно-тренировочная работа строится с учетом режима дня. В основу всего педагогического процесса должен быть положен принцип оздоровительной направленности.

Тренер-преподаватель обязан:

- тщательно готовиться к занятиям;
- следить за состоянием и подготовкой мест занятий, оборудования и инвентаря, за одежной и обувью занимающихся; экипировкой борца.

Для того чтобы обучение было воспитывающим, необходимо обеспечить соответствующее содержание учебного материала, правильную методику и организацию учебного процесса.

### Учебный план.

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Теоретическая подготовка	16	16		Собеседование по вопросам
2.	Общая физическая подготовка	130		130	Выполнение контрольных упражнений
3.	Специальная физическая подготовка	122		122	Выполнение контрольных упражнений
4.	Тестирование физической и теоретической подготовки	8	4	4	Собеседование, выполнение контрольных упражнений

В основу принципов обучения должны быть положены основные принципы педагогики: сознательность, активность, наглядность, систематичность, доступность, прочность. Только на основе этих принципов можно воспитать у учащихся необходимые знания, умения, двигательные навыки и развить у них физические качества быстроты, силы, ловкости и выносливости. Весь процесс обучения и воспитания должен быть

направлен на воспитание у учеников необходимых морально-волевых качеств, таких как: воля, смелость, решительность, настойчивость, стойкость и др.

## **Теоретическая подготовка**

### **ТЕМА 1. Физическая культура и спорт в РФ**

Физические упражнения как одно из эффективных средств физического совершенствования человека. Формы и организации занятий по физической культуре и спорту.

### **ТЕМА 2. Спортивные единоборства в РФ**

Единоборства – старейший самобытный вид физических упражнений. Широкое отображение их в исторических летописях и памятниках народного эпоса. Виды и характер самобытных единоборств у различных народов.

### **ТЕМА 3. Влияние занятий единоборствами на строение и функции организма спортсмена**

Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.

### **ТЕМА 4. Гигиена, закаливание, питание и режим борца.**

Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена борца: рациональный распорядок дня, уход за телом, избавление от вредных привычек. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима для их выполнения. Примерная схема режима дня юного бойца.

### **ТЕМА 5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях греко-римской борьбой.**

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в греко-римской борьбе. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по греко-римской борьбе и другим видам спортивных единоборств.

## **Общая физическая подготовка**

**Строевые и порядковые упражнения:** общие понятия о строевых упражнениях и командах; действия 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 полу приседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках; приставным шагом в одну и другую сторону.

**Бег:** на короткие дистанции (30,60 м) из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции (от 400 до 5000 м); по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий; по песку, воде, змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелкими и широким шагом; с изменением направления.

**Прыжки:** в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгиванием на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку; опорные через козла, коня.

**Метания:** теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, камня; вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад; толкание ядра, набивного мяча и других отягощений.

### **Упражнения без предметов:**

*а) 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); упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола;

*б) упражнения для туловища* – упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; сгибание туловища лежа на спине, поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание

туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами.

*в) 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; упражнения для развития гибкости и на расслабление;

*г) упражнения на расслабление* – из полунаклона 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; из полунаклона туловища в стороны - встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке – свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверху – расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись;

*д) дыхательные упражнения* – синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой – вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево-вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение 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.

### **Упражнения с предметами:**

*а) со скакалкой* – прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу и др.;

*б) 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); броски и ловля мяча с партнером на месте и в движении;

*в) 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; 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 подкидывания мяча одной и двумя ногами в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад).

### **Упражнения на гимнастических снарядах:**

*а) на гимнастической стенке* – передвижение и лазание с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку с одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху вниз, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке; в висе на верхней рейке поднимание ног до касания рейки; угол в висе; стоя лицом к стенке (хват рейки на уровне груди), махи ногой с возможно большей амплитудой; стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге (ногу отставлять от стенки возможно дальше); стоя лицом к стенке на расстоянии 1-2 шагов (хват рейки на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед и др.;

*б) на перекладине* – подтягивание разным хватом (ладонями к себе и от себя, широким и узким); подъем силой; висы на согнутых руках, головой вниз, на коленях, на носках; раскачивание вперед, назад, в стороны, круговое;

*в) на канате* – лазание с помощью ног, без помощи ног, в положении сед углом; раскачивание в висе на канате; прыжки на дальность, держась за канат и раскачиваясь; прыжки, держась за канат, через препятствие (условное).

### **Специальная физическая подготовка**

**Акробатические упражнения:** кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; кувырки назад из упора присев, кувырки назад с выходом в стойку, через левое (правое) плечо; «колесо», подъем разгибом.

**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; движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя на голове с опорой ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках, поднимание и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнера.

**Упражнения на мосту:** вставание на мост, лежа на спине; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; передвижения на мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.

**Упражнения в самостраховке:** перебаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера; через горизонтальную палку; положение при падении на бок; перебат на бок, с одного бока на другой; падение на бок; из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера, через шест (палку); кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок; кувырок через палку с падением на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера; падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

**Имитационные упражнения:** имитация различных технических действий и приемов без партнера; имитация различных бросковых действий с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакующих бросков с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра; выполнение различных технических действий и приемов с партнером, имитирующими различные действия, захваты, перемещения.

**Упражнения с партнером:** поднимание партнера из стойки обхватом за бедра, пояс, грудь; поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на спине, на бедре; приседания и наклоны с партнером на плечах; приседание, стоя спиной друг к другу, сцепив руки в локтевых сгибах; стоя спиной друг к другу и взявшись за руки, наклоны, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения; отжимание рук в разных исходных положениях – стоя лицом друг к другу руки внизу, вверху, перед грудью; положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера; выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; лежа на спине ногами друг к другу; отжимание ног; стоя лицом друг к другу, поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кружение, взявшись за руки, за одну руку; внезапные остановки после кружения и вращения; кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера.

### **Технико-тактическая подготовка**

#### **Основные положения.**

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

*Положения:* в начале и в конце схватки, формы приветствия.

*Дистанции:* ближняя, средняя, дальняя.

#### **Элементы маневрирования.**

Сущность тактики проведения технических действий в борьбе заключается в подготовке условий для проведения приема. Большая часть действий атакующего борца по подготовке таких условий направлена на снижение устойчивости позы атакуемого в определенном направлении. К таким тактическим приемам относятся сковывание, угроза, вызов, повторная атака и др. Кроме того, снижение устойчивости позы или ослабление внимания к ее сохранению наблюдаются в скоротечных ситуациях борьбы при переходах от одного приема к другому. Специалисты по борьбе в настоящее время уделяют большое внимание разработке так называемых тактико-технических комплексов, где возможность провести прием создана выполнением предшествующего приема.



*В стойке:* передвижение вперед, назад, влево, вправо; шагами, подшагами, с подставлением ноги; нырками и уклонами; с поворотами налево-вперед, направо-назад.

*Маневрирования в различных стойках:* знакомство со способами передвижений и действий в 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 обусловленного места, части тела соперника, используя какой-либо захват, упор, рывок и т.п.).

### **Техническая подготовка.**

Греко-римская борьба характеризуется большим объемом технических действий.

При обучении техническим действиям необходимо представлять всю систему основных упражнений борьбы для корректного распределения учебного материала по всем этапам подготовки, вплоть до конкретного тренировочного занятия. Необходимо изучать не только приемы нападения, но и приемы защиты.

#### *Техника борьбы в стойке:*

Полуброски (переведение противника, стоящего на коленях, в положение лежа на спине или боку).

Полусбивания (то же, что и во втором подразделе, но на противнике, стоящем на коленях).

Броски снизу (стоя на коленях, переведение противника из положения стоя в положение лежа на спине, боку).

Сбивания снизу (стоя на коленях, переведение противника из положения стоя в положение лежа на животе или на четвереньки).

Заваливания стоящего на коленях противника в положение лежа на спине целесообразно именовать полубросками, поскольку техника их проведения по пространственной структуре мало чем отличается от техники бросков.

Перекатывания (из положения стоя переведение лежащего на животе противника в положение лежа на спине и наоборот).

Броски лежа (из положения лежа переведение стоящего противника в положение лежа на спине или боку).

Сбивания лежа (из положения лежа переведение стоящего противника в положение лежа на животе или на четвереньки).

#### *Технические действия в партере:*

«накатывания» (накаты) – перевороты противника в сторону его головы;

«заваливания» – перевороты противника в сторону его пяток;

«подкатывания» – перевороты противника вокруг его продольной оси в сторону расположения атакующего;

«откатывания» – перевороты противника вокруг его продольной оси в сторону от атакующего.

Сбрасывания (переведение противника, находящегося в партере сверху, в положение лежа на спине или боку). К сбрасываниям относятся движения: прогибом, обратным вращением, проворотом.

Выходы наверх. Несмотря на то, что при выходах наверх тело противника не перемещается в пространстве, за это начальное техническое действие (по условиям данной классификации) присуждается 1 балл. Поэтому данное действие в качестве исключения можно относить к основному. Выходы наверх, как правило, выполняются за счет выседа и последующего забегания.

### 3.Форма аттестации и оценочные материалы

Цель аттестации - подведение итогов освоения образовательной программы.

Методы проведения: тестирование теоретической и физической подготовленности

Итоговая аттестация проводится в конце обучения.

Упражнения для проведения итоговой аттестации.

- Бег 30 метров.
- Подъем туловища за 30 секунд.
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Норматив считается выполненным при улучшении показателей по сравнению с началом занятий.

Проверка теоретической подготовленности проводится путем собеседования.

### 4. Организационно - педагогические условия реализации программы

#### Техническое обеспечение

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Гимнастические маты	Штука	1 на 2 чел
2.	Борцовский ковер	комплект	1
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь</b>			
1.	Канат для перетягивания диаметром 30 - 40 мм ,	Штука	1
2.	Маты поролоновые (120 x 200 x 10 см)	Штука	12
3.	Медицинбол 1 кг	Штука	6
4.	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)	Штука	1
5.	Секундомер электронный	Штука	2
6.	Скакалка гимнастическая	Штука	15
7.	Скамейка гимнастическая	Штука	2
8.	Стенка «шведская»	Штука	2

#### Литература

1. Акопян А. О., Новиков А.А. Анализ-синтез спортивной деятельности как основной фактор совершенствования методики тренировки // Научные труды ВНИИФК за 1995 г. Т.1. - М.,2014.
2. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. – СПб : СПбГАФК, 2015.
3. Вайцеховский С. М. Книга тренера. - М.: ФиС, 2015.
4. Верхоишицкий Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2017.
5. Спортивная борьба. Учебник для ИФК / Под ред. А.П. Купцова. М.: ФИС, 1978.
6. Ашкинази С.М., Климов К.В. Техничко-тактическая подготовка спортсменов в комплексных единоборствах: Монография. – СПб: СПбГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2007.
7. Галковский Н.М., Катулин А.З., Чионов Н.Г. Спортивная борьба: Учебник для ИФК / Под ред. Н.М.Галковского. –М.: ФиС, 1952.
8. Греко-римская борьба: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР. –М., изд. «Советский спорт»,2004.

#### Дополнительная литература

9. Правила вида спорта «Спортивная борьба», утвержденные Минспортом России (приказ №906 от 05 ноября 2019г.)
10. Никитушкин В.Г. Современная подготовка юных спортсменов: методическое пособие / В.Г. Никитушкин. - Москва: Москомспорт, 2009.
11. Мазур А.Г. Классическая борьба. –М., 1969.

