

Принята
на педагогическом совете
МАУ ДО «СШ «Витязь»
имени В.И. Васильева»
протокол № 1 от «10» апреля 2023 г.



«Утверждена»
Приказом № 428 от «10» апреля 2023г.
Директор МАУ ДО «СШ «Витязь»
им. В.И. Васильева»
_____ А.В. Липко

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа «Витязь»
имени В.И. Васильева»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА ВОЛЬНАЯ БОРЬБА

Направленность программы: СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ

Срок реализации программы 1 ГОДА

Разработчики программы: инструктор-методист Кошелева Анастасия Владимировна
тренер-преподаватель Стешин Евгений Александрович

г.о. Чехов
2023 год

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Требования по формированию групп на спортивно-оздоровительном этапе.....	5
3. Годовой учебный план.....	6
4. Методические рекомендации по теоретической подготовке..	8
5. Обще-физическая подготовка.....	10
6. Требования технической безопасности в процессе реализации программы.....	11
7. Система контроля.....	13
8. Список литературы	15

1. Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа по вольной борьбе (далее Программа) - документ, определяющий содержание образовательного процесса на спортивно-оздоровительном этапе (СОГ) в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Спортивной школе «Витязь» им. В.И.Васильева».

Направленность программы — физкультурно-спортивная. Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для реализации в учреждении дополнительного образования.

Данная программа предполагает любой уровень подготовленности и предназначена для обучающихся в возрасте от 5 до 18 лет. Форма обучения — очная. Программа разработана в соответствии с: - Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; -Концепцией развития дополнительного образования детей (утв. Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2017 г. №1726-р); -Уставом Учреждения; - Приказом Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; - Приказом Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. №1125 «Об утверждении Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»; Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы организаций дополнительного образования (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14).

Наполняемость детей в группе от 10 до 15 человек. Распределение детей по группам осуществляется в зависимости от возраста и физической подготовки. Зачисление в группу СО осуществляется на основании заявлений от родителей (законных представителей) и допуска врача к занятиям по вольной борьбе.

Борьбой в настоящее время занимаются юные борцы, но даже в одном и том же возрасте у них могут быть существенные индивидуальные различия. Необходимо учитывать неодинаковый темп протекания физиологических процессов. Поэтому в пределах даже одной возрастной группы тренер по борьбе работает с лицами разного веса, физического развития, темперамента. Все это часто затрудняет установление возрастных границ и комплектование групп юных борцов. Практика показала, что для занятий борьбой наиболее целесообразно, учитывая возрастные особенности,

деление на четыре группы: на младшую школьную (5 – 10 лет) подростковую – 12 – 13 лет, младшую юношескую – 14 – 15 лет и старшие юношеские – 16 – 17 и 17 – 18 лет.

Учет возрастных особенностей позволит не только лучше подготовить юных борцов, но и избежать нежелательных патологических изменений в их организме. Этим будет достигаться и оздоровительная направленность занятий, что является основной задачей системы физического воспитания. Указанные особенности требуют постепенного подведения юных борцов к упражнениям, связанным с натуживанием и развитием выносливости, а также строгого соблюдения гигиенических требований к оборудованию мест занятий борьбой.

Актуальность программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности личности несовершеннолетних граждан, создание условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности, раскрытия личностного потенциала ребенка.

Новизна программы: данная программа дает возможность развивать педагогические и оздоровительные задачи, продуктивно осваивать физические нагрузки, усиливает мотивацию и интерес к занятиям.

Педагогическая целесообразность программы обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки юных борцов, воспитания их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия в овладении техники и тактики в вольной борьбе, развития физических качеств.

Отличительные особенности данной программы от уже существующих программ в этой области заключается в том, что дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Вольная борьба» могут заниматься дети разного возраста, не зависимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний.

Цель обучения по данной Программе: формирование потребности в здоровом образе жизни и занятиями в спортивном объединении по спортивной борьбе (вольной борьбе), в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся.

Задачи программы:

- привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом, формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям вольной борьбой;
- улучшение физического развития детей и подростков;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения единоборства;
- утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

Программа по вольной борьбе составлена на основе типовых программ и является модифицированной, рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительность – 1.5 часа.

По уровню реализации программа является базовой.

Ожидаемые результаты.

К завершению программы обучающиеся узнают:

- *Историю развития вольной борьбы;
- *Технику безопасности при занятиях вольной борьбой;
- *Первоначальные понятия о технике и тактике вольной борьбы;
- *Основные виды движений и правила их выполнения;
- *Основные виды стоек и схваток единоборств;
- *Контроль динамики, стабильности спортивных результатов по различным критериям и показателям спортивного мастерства;
- *Специальную терминологию;
- *Основные правила проведения соревнований.
- *Материальную часть вольной борьбы.

Научатся:

- *выполнять физические, акробатические упражнения для развития, упражнения для развития скоростно-силовых качеств, упражнения для развития специальной выносливости, ловкости;
- *выполнять основные виды стоек и схваток единоборств;
- *выполнять обще-подготовительные и специально-подготовительные упражнения с учетом индивидуальных особенностей;
- *выполнять запланированные тренировочные и соревновательные нагрузки; взаимодействовать в учебной и игровой деятельности.

Формы занятий по спортивной борьбе определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации, направленности, содержанию учебного материала (теоретические, практические). Основной формой являются урочные практические занятия, которые могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 мин. в начале практического урока).

2.Требования по формированию групп на спортивно-оздоровительном этапе

(в академических часах)

Этап подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Годовая нагрузка (часов)

Спортивно-оздоровительный этап	Весь период	5	до 3 (2 занятия в неделю по 1,5 часа или 3 занятия по 1 часу)	38
--------------------------------	-------------	---	---	----

3. Годовой учебный план

Учебный план является неотъемлемой частью Программы и определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении. Учебный план, составленный с учетом вышеизложенных задач, рассчитан на 1 года обучения, 46 недель занятий и определяет последовательность освоения содержания Программы объем часов по каждому разделу программы.

Год обучения	Возраст занимающихся	Кол-во занимающихся в учебной группе, чел.	Общий объем подготовки (час)/кол-во часов в год	Уровень спортивной подготовки
Весь период	5-18	5-	3/138	Выполнение ОФП

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Раздел подготовки	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	10
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	64
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	30
4	Технико – тактическая подготовка (ТТП)	23
5	Участие в соревнованиях	3
6	Тестирование, контрольные и переводные испытания	4
7	Медико – восстановительные мероприятия, медицинский контроль	4
	Общее количество часов	138

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ПЛАН – ГРАФИК

№ п/п	мероприятия	Часы всего	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7
1	Теоретическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
2	ОФП	64	7	6	7	6	6	7	6	5	6	5	3

3	СФП	30	3	3	3	3	3	2	3	4	3	2	1
4	ТТП	23	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	1
5	Участие в соревнованиях	5				1		1	1	2			
6	Тестирование, контрольные и переводные нормативы	4	2								2		
7	Медико – восстановительные мероприятия	2					2						
	Количество учебных часов	138	15	13	13	13	14	14	13	14	14	10	5

- В процессе реализации учебного плана рекомендуется самостоятельная работа в пределах 10% от общего объема учебного плана, возможность посещения обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации, организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

Содержание разделов программы

№ п.п.		часы	Форма контроля
1.	Теоретическая подготовка	8	собеседование
1.1	Тема 1. Физическая культура и спорт в РФ.	1,5	
1.2	Тема 2. Краткий обзор развития спортивной борьбы.	1,5	
1.3	Тема 3. Техника безопасности на занятиях спортивной борьбой.	2	
1.4	Тема 4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание борца.	2	
1.5	Тема 5. Врачебный контроль. Предупреждение травм, оказание первой помощи.	1	
2	Общефизическая подготовка	74	Выполнение нормативов
2.1	Комплексы общеразвивающих физических упражнений		
2.2	Упражнения на развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости)		
3	Специальная физическая подготовка	53	Выполнение нормативов

3.1	Основные тренировочные средства в зале: Различные виды ходьбы и бега; Комплексы специальных и общеразвивающих упражнений; имитационные упражнения борца на ковре.		
3.2	Основные тренировочные средства в зале: Простейшие формы борьбы; Упражнения на мосту; Подводящие упражнения; Подвижные игры; Специальные подготовительные упражнения; Упражнения с партнером; Игры в касания; Акробатические упражнения.		
4	Участие в соревнованиях	3	1-2 старта в году
	Итого	138	

4. Методические рекомендации по теоретической подготовке

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка, осуществляемая на всех этапах спортивной деятельности, имеет свои формы и методы. Теоретические занятия проводятся в форме лекций, отдельных уроков, разбора методических пособий, кино- и видеоматериалов, публикаций в прессе, в сети Интернет в электронных средствах массовой информации, специализированных журналах, а также бесед непосредственно на занятиях. Теоретический материал преподносится в доступной для данной возрастной группы форме. По мере спортивного совершенствования спортсмена отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием из содержания.

Примерные темы для теоретической подготовки

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь учебный год. При проведении теоретических занятий в группах спортивно-оздоровительной подготовки, следует учитывать возраст занимающихся и излагать теоретический материал в доступной им форме, без сложных специальных терминов. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Физическая культура и спорт в РФ.

Понятие о физической культуре. Физическая культура в РФ. Значение разносторонней физической подготовленности для достижения высоких спортивных результатов. Единая спортивная классификация и ее значение для развития спорта. Разрядные нормы и требования по греко-римской борьбе. Успехи спортсменов на крупнейших международных соревнованиях (Олимпийские игры, чемпионаты Мира и Европы).

Краткий обзор развития спортивной борьбы.

Характеристика различных видов спортивной борьбы, место и значение в системе физического воспитания. Краткий исторический обзор: борьба – старейший вид физических упражнений в России, широко отображенный в исторических летописях и в памятниках народного эпоса: народная борьба в России и ее влияние на развитие спортивной борьбы. Развитие профессиональной борьбы в России и ее влияние на развитие спортивной борьбы. Развитие профессиональной борьбы в России; зарождение любительской спортивной борьбы в России. Крупнейшие соревнования по спортивной борьбе. Участие борцов в олимпийских играх, Международных дружеских играх молодежи и первенствах мира. Массовое развитие борьбы и повышение технического мастерства юных борцов. Всесоюзные юношеские соревнования по классической борьбе, по греко-римской и вольной борьбе, по спортивной борьбе. Чемпионат мира среди юношей, Чемпионат Европы. Задачи отделений спортивной борьбы детско-юношеских спортивных школ в массовом развитии спортивной борьбы и повышение мастерства.

Техника безопасности на занятиях спортивной борьбы

Правила поведения в спортивной зале и на спортивных площадках, в плавательном бассейне. Правила поведения на занятиях по борьбе. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений борца. Запрещенные действия в спортивной борьбе.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание борца

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за ногами, кожей, волосами и ногтями; гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ). Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Значение правил гигиены для борца. Примерная схема режима дня юного борца. Гигиена жилищ и мест занятий: воздух, температура, влажность,

освещение и вентиляция помещений. Понятие о заразных заболеваниях (распространение). Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний). Временные ограничения и противопоказания к занятиям борьбой. Вред курения и употребление спиртных напитков. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.

Врачебный контроль.

Предупреждение травм, оказание первой помощи.

Значение и содержание врачебного контроля при тренировке спортсмена. Понятие о «спортивной форме», утомление и переутомление. Меры предупреждения переутомления. Самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика. Страховка и самостраховка. Первая помощь (до врача) при травмах. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины, искусственное дыхание. Переноска и перевозка пострадавшего. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения и разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечение и их виды. Вывихи. Повреждение костей: ушибы, переломы (закрытые и открытые).

Действие низкой температуры: обморожение, общее замерзание. Действие высокой температуры: ожог, солнечный удар, тепловой удар.

5. Общефизическая подготовка

Комплексы общеразвивающих физических упражнений.

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Методические принципы и методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Этапы обучения движениям: ознакомление, первоначальное разучивание, достижение двигательного мастерства, двигательного навыка. Основы развития и совершенствования физических качеств: быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость (координация).

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет													
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Рост							+	+	+	+				
Мышечная масса							+	+	+	+				
Быстрота				+	+	+								
Скоростно-силовые качества					+	+	+	+	+					
Сила							+	+	+					
Выносливость (аэробные возможности)			+	+	+					+	+	+	+	

Анаэробные возможности				+	+	+				+	+	+	+
Гибкость	+	+	+	+	+								
Координационные способности				+	+	+	+						
Равновесие	+	+	+		+	+	+	+	+				

- тренировочные задания для проведения разминки

Цель разминки – подготовить организм, настроить учащегося на тренировочную работу, на выполнение непосредственного тренировочного задания.

Разминка может делиться на две части – *общую и специальную*.

- развития быстроты и скоростных качеств

Основными двигательными характеристиками являются: время реакции, скорость выполнения отдельных движений и темп продвижения. Увеличение быстроты должно идти по пути совершенствования каждой из этих составляющих.

Тренировка быстроты отдельных движений должна отвечать трем основным требованиям:

- технический уровень спортсмена должен позволять выполнять данное упражнение с максимальной скоростью;
- продолжительность работы должна быть такой, чтобы к концу повторения скорость не снижалась из-за утомления.

Упражнения на развитие основных физических качеств.

- развитие скоростно-силовых качеств.

Известно, что чем большее усилие требуется приложить, тем медленнее выполняется движение. Почти все движения спортсмена предполагают значительные усилия, следовательно, увеличить быстроту можно двумя путями:

- развивая максимальную скорость;
- развивая максимальную силу.

-развитие общей, силовой и специальной выносливости.

Особенность двигательной деятельности спортсмена заключается в большом разнообразии выполняемых движений и необходимости постоянного контроля за их выполнением. Это требует высокой степени концентрации внимания и напряжения в условиях больших физических нагрузок. Речь идет о преодолении комплексного утомления – физического, умственного, сенсорного, эмоционального.

6. Требования техники безопасности в процессе реализации программы

1.Общие требования безопасности

1.1. К занятиям спортивными единоборствами допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

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

1.3. При проведении занятий спортивными единоборствами возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

-травмы при столкновениях, нарушении правил поведения.

1.4. Занятия спортивными единоборствами должны проводиться в спортивной экипировке.

1.5. При проведении занятий спортивными единоборствами в спортивном зале или другом спортивном объекте, где проводится текущее занятие, должна быть мед. аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

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

1.7. О каждом несчастном случае с обучающимся руководитель занятий обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

1.8. В процессе занятий руководитель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения занятий спортивными единоборствами, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Проверить надежность установки и крепления спортивного оборудования.

2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу, ринге или ковре.

2.4. Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Начинать заниматься спортивными единоборствами, делать остановки и заканчивать упражнение только по команде(сигналу) руководителя занятий.

3.2. Строго выполнять правила проведения физического упражнения.

3.3. Избегать столкновений, толчков и ударов по рукам и ногам обучающихся.

3.4. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды(сигналы) руководителя занятий.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Под руководством преподавателя убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку.

5.2. Тщательно проветрить спортивное помещение.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ.

7. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Главным критерием является возраст и подготовленность детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. По результатам сданных нормативов они либо переводятся на следующий этап подготовки, либо остаются повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа. Окончательное решение о переводе обучающегося принимает педагогический совет.

Контрольные нормативы по ОФП и СФП для обучающихся в спортивно-оздоровительных группах

№	Контрольные упражнения и единицы измерения	Мальчики	Девочки
1	Бег на 30 м (с)	6,0	8,0
2	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	4	+
3	Прыжок в длину с места (см)	120	100
4	10 кувырков вперед (с)	+	+

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

Оборудование и спортивный инвентарь для реализации программы

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1.	Ковер борцовский 12*12м, татами	комплект	1
Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения			
2.	Весы до 200 кг	штук	1
3.	Доска информационная	штук	1
4.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
5.	Маты гимнастические	штук	3

6.	Мяч баскетбольный	штук	2
7.	Мяч футбольный	штук	2
8.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
9.	Скакалка гимнастическая	штук	5
10.	Чучела борцовские	штук	2
11.	Турник	штук	2
12.	Брусья	штук	2
13.	Канат	штук	1
14.	Тренажер	штук	2

Порядок приема учащихся:

В спортивную секцию принимаются все желающие в возрасте 5-17 лет не имеющие медицинских противопоказаний. Комплектование групп осуществляется в соответствии с возрастом и индивидуальными способностями.

Каждый поступающий предоставляет справку о состоянии здоровья.

Материально-техническое обеспечение

Для организации образовательного процесса необходимо иметь:

- спортивная форма и обувь для воспитанников.
- спортзал размером не менее 7.75 x 4.5 м.;
- маты;
- манекены;
- акробатические маты.

8. Список литературы

А) Основная литература

1. «Вольная борьба», программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. Б.А. Подливаев, Г.М. Грузных. Изд. «Советский спорт», Москва, 2003г.
2. «Борьба». Ю.С. Лукашин. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1980г.
3. «Микроциркуляция при мышечной деятельности». В.И.Козлов, И.О. Тупицын. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1982г.
4. «Маленькие игры для многих». А. Лешир. Изд. «Полымя», Минск, 1983г.
5. «Техника вольной борьбы». А.Н. Чеснокова. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1962г.
6. «Вольная борьба для начинающих». Ю.А. Шулика, В.М. Косухин, В.И. Лещенко, В.Д. Новиков, И.Т. Хоменко. Изд. «Феникс», Ростов-на-Дону 2006г.

Б) Дополнительная литература

1. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2002. – 864с.
2. Ежемесячный научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры».
3. Ежемесячный научно-теоретический журнал «Физическая культура в школе».
4. Урок физической культуры в современной школе: Методические рекомендации для учителей / Вып. 1. М.: Советский спорт, 2004. – 160с.
5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба. Утвержден Министерством спорта РФ Приказ от 27.03.2013г. № 145)

В) Интернет-ресурсы

1. <http://www.lib.sportedu.ru> – научно-методический журнал «Физическая культура».
2. <http://www.olimiada.dljatebja.ru> – Летние и зимние олимпийские игры.
3. www.pedlib.ru – Педагогическая библиотека.
4. www.rsl.ru – Российская государственная библиотека.
5. www.fpo.asf.ru – Сайт факультета педагогического образования.
6. minsport.gov.ru - Министерство спорта РФ;
7. www.wrestrus.ru - Федерация спортивной борьбы России.