

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа муниципального образования Алапаевское»

ПРИНЯТО

На педагогическом совете

МОУ ДО «ДЮСШ МО Алапаевское»

Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ

директор

МУ ДО «СПШ МО Алапаевское»

 М.В. Шестаков

«09» 09 2024 г

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА

«Изучение основ спортивной борьбы «Греко-римского стиля»»

Возраст воспитанников: 7-14 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:

тренер-преподаватель Мокрушин Ю.В.

р.п. Верхняя Синячиха

2024

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный (тематический) план.....	11
3. Содержание учебного (тематического) плана.....	12
4. Методическое обеспечение.....	29
5. Система контроля и зачетные требования.....	30
6. Материально-техническое обеспечение.....	33
7. Список использованной литературы.....	34

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Изучение основ спортивной борьбы «Греко-римского стиля» (далее – Программа) составлена в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным законом «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ, с Уставом МОУ ДО «ДЮСШ МО Алапаевское».

В настоящее время в нашей стране охват детей школьного возраста занятиями спортивной борьбой «Греко-римского стиля» незначителен. Спортивная борьба «Греко-римского стиля» входит в виды спорта Летних Олимпийских игр. Занятия спортивной борьбой «Греко-римского стиля» являются базой для технической подготовки детей к участию в любом виде спортивной борьбы и способствуют вовлечению детей к регулярным занятиям физической культурой. Содействуют всестороннему развитию, укреплению здоровья, воспитанию важнейших физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, координации, гибкости и морально-волевых качеств: смелости, настойчивости, решительности, целеустремленности, трудолюбия и дисциплинированности.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Новизна Программа по спортивной борьбе «Греко-римского стиля» является программой продвинутого уровня. Она способствует освоению основных приемов борьбы и технико-тактической подготовки. Тактическая подготовка должна проводиться с первого и до последнего дня занятий спортсмена выбранным видом спорта и выступлений в соревнованиях.

Технико-тактическая подготовка ведется на основе совершенствования базовых технико-тактических действий и формирования «коронной» техники с учетом индивидуальных особенностей; совершенствования навыков ведения поединков с различными противниками и участия на различных соревнованиях. Данная программа построена на современных образовательных технологиях, которые отражены в:

- принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности, результативности);
- формах и методах обучения (активных методах обучения, дифференцированного обучения, занятиях, конкурсах, соревнованиях и т.д.);
- методах контроля и управления образовательным процессом (анализе результатов деятельности детей);
- средствах обучения (перечне необходимого оборудования, инструментов и материалов в расчете на объединение обучающихся).

Актуальность программы состоит в том, что приобщение к спорту с школьного возраста дает человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, четность и быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство дружбы, то есть развивает качества, так необходимые ребенку во взрослой жизни.

Педагогическая целесообразность применения данной программы состоит в использовании более эффективных средств физического воспитания школьников. В ряду наиболее эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы со школьниками спортивная борьба занимает видное место. И это не случайно. В первую очередь, спортивная борьба «Греко-римского стиля» – это европейский вид борьбы, единоборство между спортсменами. В ходе поединка необходимо положить противника на лопатки, используя ряд технических приемов. Греко-римский спорт относится к олимпийским видам. Занятия спортивной борьбой способствуют физическому, интеллектуальному и психологическому здоровью ребенка. Если заниматься регулярно, укрепляется иммунитет, улучшается координация движений, ловкость и мелкая моторика. Кроме того, формируется характер и личность юного спортсмена. Все это можно сказать о любом виде спорта. Особое преимущество спортивной борьбы в том, что, кроме всего перечисленного, развивается чувство собственного достоинства и уверенность в себе. В силу специфики борьбы особое место в тренировках уделяется проработке «моста», положения атлета при котором ковра касаются только руки и пятки, а спина изогнута дугой. Для развития гибкости используется разучивание определённого набора акробатических упражнений: кувырки, колесо,

фляг, рондат, стойка и хождение на руках, подъём со спины прогибом. Без крепких и эластичных суставов, кровеносных сосудов и лимфосистемы боец не имеет шансов на победу, поэтому тщательным образом отрабатывается техника падения и самостраховки. Дыхательная система и общая выносливость развивается с помощью бега на длительные дистанции и подвижными играми, особенно популярен баскетбол по правилам регби. Технические действия отрабатывают на манекене (кукле), а затем и в работе с партнёром. В учебных схватках оттачивается техника и развивается специальная выносливость.

Силу развивают на снарядах (перекладина, брусья), а также работой с отягощением (жим штанги), без отягощения (отжимание от пола), работа со жгутом. «Качаться» не рекомендуется так как это приведёт к деградации эластичности мышц, снижению гибкости позвоночника и т. д.

Ребенок, занимающийся таким активным видом спорта, как спортивная борьба «Греко-римская борьба», научится владеть собственным телом, укрепит здоровье и иммунитет. Грамотный тренер учит детей быть сильными, не давать себя в обиду, быть сдержанными и не агрессивными.

Цель: Формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие учащихся через обучение спортивной борьбой «Греко-римского стиля».

Задачи:

Образовательные:

- формирование у детей потребности в систематических занятиях физической культурой и греко-римской борьбой;
- негативное отношение к вредным и пагубным привычкам;
- воспитание высоких моральных, волевых, физических качеств;
- совершенствование технико-тактических действий в греко-римской борьбе;
- совершенствование спортивного мастерства в целях достижения высоких спортивных результатов;
- выполнение нормативных требований по спортивной подготовке.

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма школьников;

- развитие выносливости, скоростных и скоростно - силовых способностей.

Воспитательные:

- воспитание морально - волевых качеств;

- воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Отличительные особенности программы:

1) Учет анатомо-физиологических особенностей ребенка.

2) Учет потребности ребенка в движениях.

3) Развитие психических процессов, формированию положительных нравственных и волевых качеств.

Все занятия составлены согласно педагогическим принципам:

принцип осознанности и активности – направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм, предполагает в ребенке высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества в процессе обучения спортивной борьбы «Греко-римского стиля»;

принцип систематичности и последовательности - проявляется во взаимосвязи знаний, умений и навыков спортивной борьбы «Греко-римского стиля». Система подготовительных и подводящих упражнений позволяет перейти к освоению нового движения и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Регулярность, планомерность, непрерывность в педагогическом процессе на протяжении всего периода обучения элементам борьбы;

принцип постепенности – предполагает от легкого к сложному освоение спортивной борьбы «Греко-римского стиля» ;

принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей – является фундаментом для формирования знаний, умений, навыков, развития

функциональных возможностей организма в процессе обучения спортивной борьбы «Греко-римского стиля»;

принцип всестороннего и гармоничного развития - содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков борьбы;

принцип оздоровительной направленности – решает задачи укрепления здоровья ребенка, направлен на всестороннее оздоровление организма, повышение его работоспособности, совершенствование психофизических качеств, поддержки эмоционально - положительного состояния, жизнерадостности.

Адресат программы.

Программа предназначена для работы с детьми 7-14 лет.

К занятиям в группах спортивно-оздоровительного этапа допускаются все лица, желающие заниматься спортом независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний

Объем и срок освоения программы.

Программа рассчитана на 1 год обучения

Годовой план рассчитан на 39 недель обучения при занятиях 6 ч/нед. Общее количество часов в год - 234 часа.

Продолжительность одного занятия - 1 академический час (40 мин).

Возраст детей для зачисления и количество детей в группах.

Продолжительность этапа	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость группы	Максимальная наполняемость групп (человек)	Максимальный объем нагрузки в неделю
один год	7-14лет	15 чел.	30 чел.	6

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

1. Тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся.

2. Теоретические занятия.

3. Индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу.

4. Участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

5. Медицинский контроль.

6. Тестирование (педагогический контроль) уровня физического развития обучающихся.

Режим: Расписание занятий составляется администрацией школы с учетом физиологических особенностей детского организма и установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся. Занятия проводятся три раза в неделю по два часа. Вторник, четверг, суббота с 17 до 19 часов.

Планируемые результаты освоения программы:

Ожидаемые результаты – овладение обучающимися способами контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, основами методики обучения и тренировки по греко-римской борьбе:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками для достижения общих целей;

- умение доносить информацию в доступной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

Метапредметными результатами являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе полученных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

- освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах;

- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений;

- овладение навыками технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умения использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности

- расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепления мира и дружбы между народами;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактики вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

Формы подведения итогов.

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся, играет большую роль. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей. Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала. Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки.

Формой контроля в ходе реализации программы являются:

- входной контроль - тестирование, инструктаж;

- текущий контроль - выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП;

Оценка эффективности педагогического воздействия может быть дана по следующим критериям:

- улучшение показателей физического здоровья и развития (диагностика физической подготовленности в начале учебного года и в конце учебного года);

- выявление положительной динамики в развитии основных видов движений и физических качеств;

- повышение умственной и физической работоспособности - позитивные сдвиги в эмоциональной сфере.

Формами итогового контроля являются контрольное тестирование, сдача контрольных нормативов, участие в соревнованиях и турнирах, соответствующих возрасту и подготовленности обучающихся.

2. Учебный (тематический) план.

№ п\п	Вид подготовки, название раздела программы, тема	Всего часов	Теория	Практика	Форма аттестации (контроля) по разделам, темам
1	Введение	1	1	-	беседа
2	Теоретическая подготовка	1	1	-	беседа
3	Общая физическая подготовка	16	6	10	диагностика
4	Специальная физическая подготовка	100	30	70	диагностика
5	Технико-тактическая подготовка	106	18	88	диагностика
6	Соревновательная деятельность	8		8	соревнования
7	Судейская практика	2	1	1	соревнования
	итого	234	57	177	

3. Содержание учебного (тематического) плана.

1. Вводное занятие.

Теоретическая часть. Знакомство с группой. Ознакомление обучающихся с целями и задачами программы. Инструктаж по технике безопасности. Тренировочный режим. Режим дня юного спортсмена. Спортивная форма для занятий спортивной борьбой «Греко-римского стиля». История развития спортивной борьбы «Греко-римского стиля».

2. Теоретическая подготовка (реализуется в рамках практических занятий)

Теоретическая часть. Гигиенические знания и навыки. Правила закаливание. Режим дня и питание спортсмена. Правила борьбы. Организация и проведение соревнований. Ковёр для борьбы, его устройство, разметка. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм. История развития спортивной борьбы «Греко-римского стиля» в России. Значение и место спортивной борьбы «Греко-римского стиля» в системе физического воспитания. Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке.

3. Общая физическая подготовка

Теоретическая часть. Понятия «Упражнение и система упражнений общей физической подготовки». Классификация упражнений по направленности воздействия. Влияние физических упражнений на развитие двигательных способностей.

Практическая часть. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибание рук в упоре лежа (руки на полу или на гимнастической скамейке).

Упражнения для туловища.

Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками). Дополнительные пружинящие наклоны. Круговые движения туловища. Прогибания лежа лицом в низ с различными положениями и движениями руками и ногами. Переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа на спине.

Поднимание рук и ног поочередно и одновременно;
поднимание и медленное опускание прямых ног;
поднимание туловища, не отрывая ног от пола;
круговые движения ногами («педалирование»).

Упражнения для ног.

В положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой, приседание на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинистыми движениями, поднимание на носки, различные прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении, продвижение прыжками на одной и двух ногах на 30-60м.

Упражнение для рук, туловища и ног.

В положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами, круговые движения ногами, разноименные движения руками и ногами на координацию, маховые движения с большой амплитудой, упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук, отталкивание обеими руками и одной рукой от стены, пола, земли с постепенным увеличением амплитуды сгибания и разгибания рук. Стоя лицом друг к другу и упираясь ладонями попеременное сгибание и разгибание рук (при сопротивлении партнера); наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабления, комбинации вольных упражнений.

Общеразвивающие упражнения с предметами.

С короткой скакалкой. Прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе, с двойным вращением скакалки;

бег со скакалкой по прямой и по кругу;

эстафеты со скакалками.

С длиной скакалкой.

Набегание под вращающую скакалку;

прыжки на одной и обеих ногах, без поворота и с поворотом, с различными движениями руками; прыжки вдвоем и втроём.

Упражнение с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг).

Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками с движениями туловищем, маховые движения; броски вверх и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, лежа на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, бросками двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывания мяча двумя ногами; эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед и назад).

Упражнения с отягощениями.

С гантелями (вес 1 кг) – сгибание рук, наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках и др.;

со штангой – приседания, наклоны, вращения туловища (вес штанги от 40 до 80% к весу спортсмена в зависимости от возраста и квалификации); с гирями – выжимание, выравнивание и толкание гири из различных исходных положений; различные движения руками, ногами, туловищем, удерживание гири.

Упражнения на гимнастических снарядах.

На канате и шесте – лазание с помощью и без помощи ног, раскачивание, прыжки с каната;

на бревне – ходьба, быстрые повороты, прыжки и др.;

на перекладине – подтягивания, повороты, размахивания, соскоки и др.;

на козле и коне – опорные прыжки.

4. Специальная физическая подготовка

Простейшие формы борьбы.

Отталкивание руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага; перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг к другу; перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями; перетягивание каната; выталкивание с ковра; борьба за захват руки (рук, ноги, ног), после захвата ноги противником, ногами лежа, на коленях, на кушаках, за овладение мячом, «бой всадников», «бой петухов» и др.

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:

стойка на мост, лежа на спине; кувырки 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); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; сгибание и разгибание рук в положении на мосту; передвижения на мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером; уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.

Упражнения в самостраховке:

перекаты 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; перекат 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 с подъемом разгибом; кувырок вперед через плечо; 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.

Имитационные упражнения:

имитация различных действий и оценочных приемов без партнера; имитация различных действий и оценочных приемов с манекеном; имитация различных действий и приемов с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакующих действий с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра; выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

Упражнения с манекеном:

поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре; броски манекена толчком руками вперед, назад (через голову), в стороны; переноска манекена на руках, плече, спине, бедре, стопе, голове и т.п.; повороты, наклоны, приседания с манекеном на плечах, руках, бедре, голове; лежа на спине, перетаскивание манекена через себя, перекаты в стороны; ходьба и бег с манекеном на руках, плечах, голове, бедре, стопе и т.д.; движения на мосту с манекеном на груди продольно, поперек.

Имитация изучаемых приемов:

упражнения с партнером: поднимание партнера из стойки обхватом за пояс, грудь; поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на спине, на бедре; сидящего спереди, на руках впереди себя; приседания и наклоны с партнером на плечах; приседания, 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; ходьба на руках с помощью партнера; отжимание рук в разных

исходных положениях: стоя лицом друг к другу, руки внизу, вверху, перед грудью; опираясь в колени лежащего на спине партнера, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь в плечи партнера, находящегося в упоре лежа; 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, разведение и сведение ног; стоя лицом друг к другу, поднятие и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кружение, взявшись за руки, за одну руку; вращение партнера на плечах, на спине, впереди на руках, обхватив под руки спереди (сзади); внезапные остановки после кружения и вращения;

5. Техничко- тактическая подготовка

Теоретическая часть Изучение технических предпосылок и простейших способов тактической подготовки параллельно с изучением техники приемов борьбы.

Практическая часть. Вся техника борьбы состоит из 3-х разделов: начальных, основных и вспомогательных технических действий.

К начальным действиям, без которых не может быть осуществлено основное действие, относятся передвижения, стойки, захваты.

Основные технические действия – действия, в результате которых тело сопротивляющегося противника переводится из исходного положения в заданное правилами конечное положение или происходит сдача противника. Они состоят из 5-ти разделов: стоя, полустоя, полулежа и лежа, каждый из которых имеет набор характерных Анализ борьбы. Борьба включает в себя броски, бросками называются приемы, в результате проведения которых противник переводится из положения стоя на спину или на бок. Броски имеют виды:

Проворот - это броски противника вперед, перед собой с предварительным поворотом к нему спиной или боком. При их выполнении атакующий вначале проворачивается перед противником на угол от 90° до 270° и входит в контакт с ним своим ближним боком, спиной или дальним боком. Затем, продолжая проворот, бросает его перед собой.

Наклоном – это броски наклоняясь (тип «наклоны»). Они характеризуются тем, что атакующий бросает (сваливает) противника назад, перед собой. Основным их элементом является наклон атакующего, который может проводиться за счет сгибания и даже разгибания в позвоночнике, но с наклоном общей проекции на позвоночник (в сагиттальной плоскости).

В основе техники наклонов лежит выведение общего центра тяжести (о.ц.т.) атакуемого за заднюю границу его площади опоры. Атакующий достигает этого за счет резкого толчка плечом (верхней частью туловища) в сторону – вниз и использования своего веса. Такие приемы выполняются без отрыва атакуемого от ковра. Успех зависит от умения использовать усилия и перемещения атакуемого, а также от умения быстро концентрировать свои усилия в направлении проведения приема (т. е. в направлении меньшего угла устойчивости, усилий или перемещений атакуемого). Сваливания сбиванием можно выполнять с различными захватами: за руку, за руку и туловище, за туловище, за руку и шею, за шею и туловище, захватом руки через плечи.

Броски проводятся без отрыва противника от ковра, поскольку отрыв от ковра потребует разгибания в позвоночнике, а это уже будет не наклон, а прогиб. Поэтому вариантов таких бросков немного, но значение их в обеспечении технико-тактических комплексов борца огромно

Прогибом- это броски характеризуются тем, что атакующий бросает противника вперед, за себя, за счет работы мышц спины. Среди них имеются подклассы движений: «прогибом», «разворотом», «вращением», «разгибом».

Сбивание- это приемы, в результате проведения которых противник из положения стоя падает на живот или четвереньки. Если в спортивной борьбе это действие приносит мало баллов, то в бою (драке) оно оказывается более выгодным, чем бросок потому, что лежащий на спине противник может отбиваться ногами, а противник на животе – безопасная мишень, что выгодно в бою или в нынешних соревнованиях по рукопашному бою.

Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и с крестным шагом (влево и вправо). Выполнение прыжков вверх толчком двух ног с места и

толчком одной и двух ног с разбега; поворотов во время бега налево и направо; остановок во время бега (выпадом и прыжками на ноги).

Тактическая подготовка.

Теоретическая часть. Тактика – это действия, поведение борца на соревнованиях, направленные на достижение конкретной цели в каждом из них. В основе спортивной тактики лежат ее двигательные проявления. Тактическая подготовка направлена на формирование способности борца к эффективной соревновательной деятельности. Сложность заключается в том, что она объединяет психический, моторный и исполнительный компоненты, то есть технику спортивных движений и стратегию борьбы. Тактика проведения захватов, бросков, удержаний. Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных действий для проведения захватов, бросков.

Тактические действия: изучение противника, маневрирование (перемена стойки, захватов, использование площади ковра), вызов определённых движений или усилий со стороны противника и скрытие собственных намерений и действий (маскировка), нападение, защита и контрнападение.

Тактика ведения поединка: - сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие); - постановка цели поединков (победить, не дать победить противнику) - проведение поединка по формуле 1,5 минуты в стойке, 0,5 минуты в партере; - перед поединком с конкретным противником задумать проведение конкретных бросков, технических и тактических действий и в поединке добиться их успешного выполнения.

Тактика участия в соревнованиях.

Планирование соревновательного дня (режима отдыха, режима питания, питьевого режима). Анализ проведенного соревновательного поединка. Анализ соревновательного дня. Тактическая подготовка должна проводиться с первого и до последнего дня занятий спортсмена выбранным видом спорта и выступлений в соревнованиях. Основное содержание направленности педагогического процесса

тактической подготовки состоит в формировании высокого уровня технико-тактического мастерства борца и навыка его использования вне зависимости от уровня соревнований и мастерства соперника. При планировании тактики действий борца на конкретных соревнованиях необходимо обращать внимание на составление тактического плана с известным соперником и его реализация.

Освоение элементов техники и тактики

Основные положения в борьбе: Стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая.

Партнер: высокий, низкий, положение лежа на животе, на спине, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост. Положения в начале и конце схватки, формы приветствия.

Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата. Элементы маневрирования

В стойке: передвижение вперед, назад, влево, вправо; шагами, с подставлением ноги;

нырками и уклонами;

с поворотами налево-вперед, направо-назад, направо-кругом на 180°.

В партере: передвижение в стойке на одном колене;

выседы в упоре лежа вправо, влево;

подтягивания лежа на животе, отжимания волной в упоре лежа;

повороты на боку вокруг вертикальной оси;

Передвижения вперед и назад, лежа на спине, с помощью ног; движения на мосту;

лежа на спине, перевороты сгибанием ног в тазобедренных суставах.

Маневрированиям различных стойках (левой-правой, высокой-низкой и т.п.); знакомство со способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касания;

маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов (наряду с выбором способов перемещений учащиеся самостоятельно «изобретают», апробируют в действии способы решения

поставленных задач-14 коснуться рукой (двумя) обусловленного места, части тела соперника, используя какой-либо захват, упор, рывок и т.п.).

Техника греко-римской борьбы. Приемы борьбы в партере

Перевороты скручиванием
Переворот рычагом
Защиты: а) не дать выполнить Захват, прижимая свое плечо к туловищу; б) выставить ногу на ступню и сторону переворота.

Контр приемы: а) переворот за себя захватом разноименной руки под плечо; б) сбивание захватом туловища; в) сбивание захватом одноименного плеча; г) переворот выседом захватом руки под плечо.

Переворот скручиванием захватом рук сбоку

Защиты: а) отвести дальнюю руку в сторону; б) выставить ногу на ступню в сторону переворота.

Контрприемы: а) переворот за себя захватом одноименного плеча; б) переворот за себя захватом разноименной руки под плечо.

Переворот скручиванием захватом дальней руки сзади-сбоку

Защиты: а) отвести дальнюю руку в сторону; б) освободить захваченную руку предплечья свободной руки; в) выставить ногу (разноименную захваченной руке) в сторону переворота и повернуться спиной к атакующему (выседом).

Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) переворот за себя захватом одноименного плеча и шеи.

Перевороты забеганием.

Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча

Защиты: а) поднять голову и, прижимая плечо к себе, не дать захватить шею; б) выставить ногу в сторону переворота; в) прижимая руку к себе, повернуться спиной к атакующему.

Контрприемы: а) выход вверх выседом; б) бросок подворотом захватом руки под плечо.

Переворот забеганием с «ключом» и предплечьем на плече (на шее)

Защиты: а) лечь на бок спиной к атакующему и опереться рукой в ковер; б)

упираясь свободной рукой в ковер, принять положение высокого партнера, отводя плечо захваченной руки в сторону.

Контр приемы: а) выход навверх выседом; б) бросок подворотом захватом руки через плечо; в) сбивание захватом руки через плечо.

Перевороты переходом

Переворот переходом с «ключом» и захватом подбородка другого плеча

Защиты: а) не дать перевести себя на живот; б) лечь на бок со стороны захваченной руки на ключ и, упираясь свободной рукой в ковер, не дать атакующему перейти через себя;

Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки через плечо; б) выход навверх выседом; и) переворот махом ногой, прижимая захваченную руку к голове.

Захваты руки па «ключ» Одной рукой сзади

Защита: выставляя руку вперед, отставить ногу назад между ног атакующего.

Двумя руками сзади

Защита: выставляя соединенные в «крючок» руки вперед, отставить ногу назад между ног атакующего и сделать движение туловищем в его сторону.

Одной рукой спереди

Защита: выпрямить захватываемую руку и, упираясь ею в живот соперника, отходить от него вправо, мешая зайти назад.

Двумя руками сбоку Защита: выпрямляя захватываемую руку, отойти от атакующего в сторону. С упором головой в плечо.

Защита: убрать захватываемую руку локтем под себя. Толчком противника в сторону

Защита: в момент падения прижать захватываемую руку к своему туловищу. Рывком за плечи

Защита: в момент рывка за плечи выставить руки вперед. С помощью рычага ближней руки Защита: выпрямляя захватываемую левую руку, толкнуть соперника левым боком в сторону от себя.

Способы сбивания противника на живот: 1) атакующий, удерживая левую руку партнера па ключе, а правой рукой — туловище сверху, притягивает его на себя и делает ложный толчок в его правую руку, выставленную в упор, после чего толчком ногами (особенно правой) и рывком руками вперед-влево (в сторону плеча захваченной руки) сбивает противника на живот или на левый бок; 2) из того же и.п. атакующий, переводя левую ногу со ступни на колено, перекрывает одноименное колено партнера и рывком руками влево-вперед сбивает его на живот.

Способы освобождения руки, захваченной на ключ: а) выставляя йогу, одноименную захваченной руке, вперед па колено. б) выставляя ближнюю ногу, находящуюся между ног атакующего, вперед и в его сторону, повернуться к противнику грудью и выпрямить руку, захваченную на ключ.

Контрприемы при захвате руки на ключ: а) бросок подворотом захватом руки через плечо; б) переворот в сторону захватом руки за запястье.

Приемы борьбы в стойке Переводы рывком Перевод рывком за руку:

Защиты: зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить руку.

Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок подворотом захватом руки через плечо; в) бросок подворотом захватом запястья.

Перевод рывком захватом шеи с плечом сверху:

Защита: подойти ближе к атакующему и, приседая, прижать его руки к себе.

Контрприемы: а) вертушка захватом руки снизу; б) перевод рывком захватом туловища; в) бросок прогибом захватом руки на шее и туловище; г) бросок поворотом (мельница) захватом руки туловища; д.) скручивание захватом руки под плечо.

Переводы нырком

Перевод нырком захватом шеи и туловища

Защита: захватить разноименную руку атакующего за плечо; перенося руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью.

Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки и другого плеча (подбородка) сверху; б) бросок захватом руки под плечо; в) бросок прогибом

захватом шеи с плечом сверху и другого плеча снизу; г) бросок подворотом захватом запястья и шеи. Переводы вращением (вертушки)

Перевод вращением захватом руки сверху
Защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку.

Контрприемы: а) перевод, зашагивая в сторону, противоположную переводу; б) накрывание выседом в сторону, противоположную повороту. Броски подворотом (бедро)

Бросок подворотом захватом руки через плечо: Защиты: а) приседая, опереться свободной рукой в поясницу атакующего; б) приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сзади.

Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) перевод захватом туловища с рукой сзади; в) бросок прогибом захватом туловища с рукой сзади.

Бросок подворотом захватом руки под плечо
Защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сзади.

Бросок подворотом захватом руки сзади (сверху) и шеи:

Защиты: а) приседая и отклоняясь назад, захватить свободной рукой руку атакующего на шее или опереться свободной рукой в его поясницу; б) приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сзади (сбоку).

Контрприемы: а) сбивание захватом руки и шеи; б) бросок прогибом захватом туловища (с рукой) сзади (сбоку); в) перевод захватом туловища сзади.

Броски поворотом (мельница)

Бросок поворотом захватом руки па шее и туловища:

Защита: отставить ногу назад и захватить шею с плечом сверху.

Контрприемы: а) перевод рывком захватом шеи с плечом сверху; б) бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху; в) накрывание выставлением ноги и сторону, противоположную повороту.

Примерные комбинации приемов

Перевод рывком за руку: а) перевод рывком за другую руку; б) бросок через спину захватом руки через плечо; в) сбивание захватом туловища; г) сбивание захватом руки двумя руками. 2. Бросок подворотом захватом руки через плечо:

а) перевод рывком за руку; б) сбивание захватом руки двумя руками; в) бросок поворотом захватом руки двумя руками; г) сбивание захватом туловища и руки.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях. В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению. Она характеризуется уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно

Участие в учебных и тренировочных играх.

6. Соревновательная деятельность.

Теоретическая часть. Инструктаж по технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по спортивной борьбе «Греко-римского

стиля». Правила поведения во время соревнований, отношения к соперникам и судьям соревнований. Установка на борьбу. Анализ проведенных соревнований. Обсуждение результатов соревновательной деятельности.

Практическая часть. Знание правил соревнований, умение постоянно их применять на практике, выполняя соответствующие требования, являются одной из главных задач при подготовке спортсменов любой квалификации: от начинающих до спортсменов высших разрядов. Это значит, что каждый учащийся должен постепенно изучить и твердо знать основные требования действующих правил соревнований по греко-римской борьбе и грамотно ими пользоваться. Учащимся во всех группах необходимо создавать условия не только для получения знания правил соревнований, но и приобретения опыта судейства. Глубокое знание правил достигается сочетанием теоретических занятий с практическим их выполнением в ходе обучения.

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах). Теоретическое изучение и даже заучивание требований правил не даст должного эффекта без сочетания их с практическим выполнением повседневно, на каждом учебно-тренировочном занятии и соревнованиях.

Знание правил соревнований, умение постоянно их применять на практике, выполняя соответствующие требования, являются одной из главных задач при подготовке спортсменов любой квалификации: от начинающих до спортсменов высших разрядов. Это значит, что каждый учащийся должен постепенно изучить и твердо знать основные требования действующих правил соревнований по греко-римской борьбе и грамотно ими пользоваться.

7. Судейская деятельность.

Теоретическая часть. Инструктаж по технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по спортивной борьбе «Греко-римского стиля». Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах). Теоретическое изучение и даже заучивание требований правил не даст должного эффекта без сочетания их с практическим выполнением повседневно, на каждом учебно-тренировочном занятии и соревнованиях.

Практическая часть. В процессе инструкторской и судейской практики, занимающиеся должны овладеть методикой обучения в процессе рассказа и объяснения особенностей выполнения различных физических упражнений; показа различных физических упражнений; проведения подготовительной и заключительной частей урока; приобретения навыков обучения приемам, защитам, контрприемам, комбинациям.

Занимающиеся должны научиться составлять комплексы общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений, конспекты тренировочных занятий, план учебно-тренировочного сбора. Они должны уметь провести разминку по заданию тренера-преподавателя, обучить пройденным общеподготовительным и специально-подготовительным упражнениям, простейшим технико-тактическим действиям и приемам борьбы, участвовать в судействе тренировочных схваток в роли помощника тренера-преподавателя.

В учебно-тренировочном процессе для юных борцов необходимо предусмотреть также:

- приобретение судейских навыков в качестве руководителя ковра, бокового судьи, арбитра, судьи-секундометриста, судьи-информатора (во время проведения показательных выступлений);

- организационную работу по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета;

- составление положения о соревновании;

- оформление судейской документации: заявка от команды;

- протоколы взвешивания;

- акт приемки места проведения соревнования;

- протоколы командного первенства в лично-командных соревнованиях;

- протоколы хода соревнования;

- протоколы результатов схватки, судейская записка;

- график распределения судей на схватку;

- отчет главного судьи соревнований; таблица составления пар;

- изучение особенностей судейства соревнований по спортивной борьбе «Греко-римского стиля»;
- освоение критериев оценки технических действий в схватке;
- оценки пассивности;
- объявления замечания и предупреждения за пассивную борьбу;
- определения поражения в схватке за нарушение правил и при равенстве баллов;
- оценки борьбы в зоне пассивности и на краю ковра.

4. Методическое обеспечение.

Программа предусматривает применение различных **приемов и методов организации образовательного процесса:**

- обучение проходит в очной форме; используется метод: словесный: объяснение, беседа, рассказ; наглядный: показ педагогом, обучающимся, работа по образцу, показ видеоматериалов; практический: тренировочные упражнения, контрольно-тестовые упражнения, учебные игры.

Учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебных групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, формирование практических умений и навыков.

При реализации программы используются следующие **формы организации занятий**:

- учебно-тренировочные занятия, соревнования, открытые занятия, турниры, учебные схватки, дидактические материалы.

5. Система контроля и зачетные требования

Период детства наиболее важный в становлении двигательных функций ребёнка, особенно его физических качеств. Поэтому необходима система

контроля за физическим развитием, физической подготовленностью и работоспособностью ребёнка. В процессе занятий физической культурой и спортом следует создать такие условия, в которых физические возможности ребёнка-школьника раскроются полностью. Этому может способствовать индивидуальный подход к детям, обеспечение соответствующего уровня физического развития – состояния здоровья, уровней физической подготовленности и двигательной активности. Именно в процессе физического развития ребёнка необходимо соблюдать преемственность целей, задач, содержания, методов и форм работы, в том числе и в определении физической подготовленности детей.

Предлагается перечень тестов:

1. Тест на определение скоростных качеств: Быстрота

Бег на 30 м (не более 5,8 с)

Бег 60 м (не более 9,8 с)

2. Тест на определение координационных способностей: Координация

Челночный бег 3x10 м (не более 7,8 с)

3. Тест на определение выносливости: Выносливость

Бег 400 м (не более 1 мин. 23 с)

Бег 800 м (не более 3 мин. 20 с)

Бег 1500 м (не более 7 мин. 50 с)

4. Тест на определение силовых способностей: Сила

Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)

Вис на согнутых (угол до 90°) руках (не менее 2 с)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)

Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 4,5 м)

Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 3,5 м)

4. Тест на определение силовой-выносливости качеств: Силовая

выносливость

Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз)

Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке

(не менее 2 раз)

5. Тест на определение скоростно-силовых качеств: Скоростно-силовые качества

Прыжок в длину с места (не менее 150 см)

Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)

Тройной прыжок с места (не менее 4,8 м)

Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 3 раз)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)

Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 4 раз) Тесты по физической подготовленности позволяют определить уровень развития физических качеств (быстрота, сила, гибкость, выносливость, ловкость); сформированность двигательных умений и навыков.

При тестировании обучающихся следует соблюдать определённые правила. Исследования проводить в первой половине дня, в спортивном зале, хорошо проветриваемом помещении или на площадке. Одежда детей облегчённая. В день тестирования режим дня детей не должен быть перегружен физически и эмоционально. Перед тестированием следует провести стандартную разминку всех систем организма в соответствии со спецификой тестов. Необходимо обеспечить спокойную обстановку, избегать у обучающихся отрицательных эмоций, соблюдать индивидуальный подход, учитывать возрастные особенности.

Форма проведения тестирования физических качеств обучающихся должна предусматривать их стремление показать наилучший результат: дети могут сделать 2-3 попытки. Время между попытками одного и того же теста должно быть достаточным для ликвидации возникшего после первой попытки утомления.

Порядок теста остаётся постоянным, и не меняется ни при каких обстоятельствах. Как правило, тестирование проводят одни и те же тренеры-преподаватели.

Тестирование должно проводиться в стандартных одинаковых условиях, что снизит возможность ошибки в результатах и позволит получить более объективную информацию за исследуемый период.

Во время тестирования важно учитывать:

- индивидуальные возможности ребёнка;
- особенности проведения тестов, которые должны выявлять даже самые незначительные отклонения в двигательном развитии ребёнка.

6. Материально-техническое обеспечение.

Материально-техническое обеспечение является одним из условий успешной организации занятий.

Для реализации данной программы необходимы спортивный зал и необходимое оборудование, инвентарь:

ковёр борцовский 6х6	1 шт.
манекены для отработки бросков	2 шт.
канат	1 шт.
маты	16 шт.
стенка гимнастическая	4 шт.
скамейки гимнастические	4 шт.
мячи: набивные 1 и 2 кг, малый (теннисный), малый (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные.	4шт.
скакалка	10 шт.
эспандеры	2 шт.
рулетка измерительная	1 шт.
весы.	1 шт.

7. Список используемой литературы.

Нормативные документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 30 ноября 2022 г. N 1091 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "спортивная борьба";
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 г. N 634 «Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 N999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (приказ Министерства спорта России от 30 ноября 2022г. №1091);
- Федеральный закон от 14.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства спорта России от 24.06.2021 N 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»;
- Приказ Министерства спорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Единая всероссийская спортивная классификация;
- СанПиН 2.4.3648-20. Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования). Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
- Табель оснащения спортивных сооружений спортивным оборудованием и инвентарем. ВИСТИ. 2004. Издательство «Советский спорт».М., 2006.-208с.

Литература, используемая при составлении программы:

1. Алиханов И. И. Техника спортивной борьбы. - М.: ФиС, 1977 - 216с.

2. Алиханов И. И. Техника и тактика спортивной борьбы. - М.: ФиС, 1986. - 304 с.
3. Галковский Н. М., Керимов Ф.А. Греко-римская и вольная борьба. - Ташкент: Медицина, 1987. - 223 с.
4. Игуменов В. М., Подливаев Б. А. Основы методики обучения в спортивной борьбе. - М., 1986. - 36 с.
5. Иваницкий А. В. Решающий поединок. - М.: ФиС, 1981. - 175 с.
6. Крепчук И. Н., Рудницкий В. И. Специализированные подвижные игры-единоборства. Минск: Изд-во «Четыре четверти», 1998. - 120 с.
7. Ленц А. Н. Тактика в спортивной борьбе. - М.: ФиС, 1967. - 152 с.
8. Матушак П. Ф. Сто уроков борьбы. - Алма-Ата, 1990 - 304 с.
9. Медведь А. В., Кочурко Е. И. Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы. - Минск: Полымя, 1985. - 144 с.
10. Миндиашвили Д. Г., Завьялов А. И. Учебник тренера по борьбе. - Красноярск: Изд-во КПКУ, 1995. - 213 с.
11. Миндиашвили Д. Г., Завьялов А. И. Система подготовки борцов международного класса. - Красноярск, 1996. - 102 с.
12. Миндиашвили Д. Г., Завьялов А. И. Энциклопедия приемов греко-римской борьбы. - Красноярск: ИПК «Платина», 1998. - 236 с.
13. Миндиашвили Д. Г., Подливаев Б. А. Планирование подготовки квалифицированных борцов: Метод. рекомендации. - М., 2000. - 32 с.
14. Международные правила соревнований по греко-римской и вольной борьбе. - М.: ФСБР, 1997. - 55 с. 187
15. Невретдинов Ш. Т., Подливаев Б. А., Шахмурадов Ю. А. Основные направления технико-тактической и физической подготовки спортивного резерва по греко-римской борьбе. - М.: ФОН, 1997 - 59 с.
16. Пархоменко А. А., Подливаев Б. А., Шиян В. В. Средства и методы воспитания специальной выносливости борцов: Метод, письмо. - М.: ВДФСО Профсоюзов, 1987. - 7 с.

17. Пилюян Р. А. Мотивация спортивной деятельности. - М.: ФИС, 1984. -104 с.
18. Пилюян Р. А., Суханов А. Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев: Учеб. пособие. - Малаховка, 1999. - 99 с.
19. Подливаев Б. А., Сусоколов Н. И. Пути совершенствования учебно-тренировочного процесса по спортивной борьбе: Метод. пособие. - М.:ФОН, 1997. - 39 с.
20. Полиевский С. А., Подливаев Б. А., Григорьева О.В. Регулирование массы тела в единоборствах и биологически активные добавки (БАД):Метод. пособие. - М.: Принт-Центр, 2002. - 56 с.
21. Преображенский С. А. Борьба - занятие мужское. - М.: ФиС, 1978. -176 с.
22. Преображенский С. А. Спортивная борьба. - М.: ФиС, 1979. - 127 с.
23. Савенков Г. И. Психолого-педагогическое воздействие на человека в системе спортивной тренировки (Психологическая подготовка спортсмена): Учеб. пособие для преп. ИФК. - М., 2001. - 114 с.
24. Спортивная борьба: Учебное пособие для тренеров / Под общ. ред. А.Н.Ленца. - М.: ФиС, 1964. - 495 с.
25. Станков А. К., Климин В. П., Письменский И. А. Индивидуализация подготовки борцов. - М.: ФИС, 1984. - 241 с.
26. Тотоонти И. Х. Всё о вольной борьбе (1904-1996).- Владикавказ: Проект-Пресс, 1997. - 256 с.
27. Туманян Г. С. Спортивная борьба: Отбор и планирование. М.: ФИС,1984. – 144 с.
28. Туманян Г. С. Спортивная борьба: Теория, методика, организация тренировки: Учебное пособие. - В 4-х кн. - М.: Советский спорт, 1997.
29. Формирование высшего мастерства в спортивной борьбе / Под ред. Р.А. Пилюяна. - Малаховка, 1993. - 82 с.
30. Шахмурадов Ю.А. Греко-римская борьба: Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. - М.: Высшая школа 1997 -189 с.

31. Шепилов А. А., Климин В.П. Выносливость борцов. - М.: ФИС 1979. -142 с.

32. Шиян В. В. Совершенствование специальной выносливости борцов. -М.: ФОН, 1997. - 166 с.

33. Юшков О. П., Мишуков А. В., Джгмадзе Р. Г. Спортивная борьба:Книга для тренеров. - М., 1977. - 83 с.

34. Юшков О. П., Шпапов В. И. Спортивная борьба - М.: МГИУ 200 - 92 с.

Литература для учащихся:

1. Новиков В.Д., Хоменко И.Т., Греко-римская борьба для начинающих, - Ростов-на-Дону: Феникс, 2006.

2. Стреляю Я., «Роль темперамента в психическом развитии» – М.: Прогресс, 1982.

3. Смоляков Ю.Т., Ивойлов А.В., Бойченко С.Д., «Основные тренировки и инструментальные методы исследования» Минск, 1984 42

4. Сулейманов И.И. Общее физкультурное образование: Учебник. Том 1. Школьное физкультурное образование. Часть 3 [Текст] / И.И. Сулейманов - Омск: СибГАФК, 2021. - 128с.

Список литературы для родителей:

1. Волков В.М. «Тренеру о подростке» [Текст] / В.М. Волков - М., Физкультура и спорт, 2022. - 483 с.

2. Тонкова-Ямпольская Р.В., Т.Я.Черток., «Ради здоровья детей» – М.: Просвещение, 1985.

Поисковые системы: <http://www.ya.ru/>, <http://www.yandex.ru/> – Яндекс
<http://www.consultant.ru/> Консультант Плюс

Федеральный уровень:

<http://www.cs-network.ru/> - Всероссийский портал общественно-активных школ

<http://pedsovet.org/> - Всероссийский Интернет-педсовет

<http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогический идей «Открытый урок»

<http://www.it-n.ru/> - Сеть творческих учителей

<http://www.edu.gov.ru/> - Министерство просвещения РФ

<http://www.edu.ru/> - Федеральный портал «Российское образование»

<http://kpmo.ru>, <http://ural.kpmo.ru> – Комплексные проекты модернизации образования

<http://school-collection.edu.ru/> - Коллекция цифровых образовательных ресурсов

<http://window.edu.ru/> - Единое окно доступа к образовательным ресурсам

<http://fcior.edu.ru/> - Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов <http://www.fio.ru/> - Федерация Интернет Образования

<http://www.minsport.gov.ru/> Министерство спорта Российской Федерации

<http://www.olympic.org/> Международный Олимпийский Комитет

<https://olympic.ru/> Олимпийский Комитет России <http://www.wrestrus.ru/>
Федерация спортивной борьбы

Региональный уровень:

<http://minsport.egov66.ru/> - Министерство физической культуры и спорта Свердловской области

<https://minobraz.egov66.ru/> - Министерство образования и молодежной политики Свердловской области

<http://www.irro.ru/> - Институт развития регионального образования Свердловской области

www.uraledu.ru - Региональный портал "Образование Урала"
<http://www.ski66.ru> Спортивный образ жизни

Местный уровень:

<http://alapaevskoe.ru/> - Администрация муниципального образования Алапаевское

<https://uomoa.uoedu.ru/> - Управление образования муниципального образования Алапаевск